

A person is standing on the peak of a large, layered rock formation, likely a mountain, during sunset. The sky is a clear, deep blue, and the rock is illuminated with warm, golden light. The person is small in the frame, emphasizing the scale of the landscape.

SAM

MAKE WELLBEING MATTER

SAM biedt de oplossing om jouw medewerkers & business gezond te houden

HERKEN JIJ DIT?

MANAGERS & MEDEWERKERS OVERBELAST

De hele dag video bellen is vermoeiend! De grens tussen werk & privé is meer dan ooit vervaagd nu we massaal thuiswerken. In het begin was er veel begrip terwijl er inmiddels verwacht wordt dat we hetzelfde presteren als voorheen. De afstand is letterlijk en figuurlijk toegenomen. Medewerkers missen de saamhorigheid binnen de teams, en het gevoel ergens aan bij te dragen en betrokken te zijn. Managers zoeken naar manieren om informeel met het team in contact te zijn. Tegelijkertijd is ieder mens uniek en dat vraagt om een individuele aanpak. Daar wil je duurzaam iets aan doen en SAM helpt je daarbij!

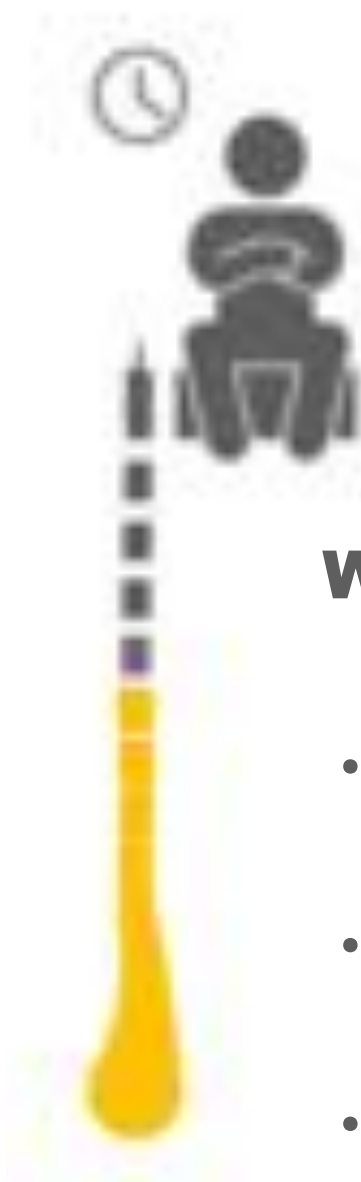
ALGEMENE CIJFERS



MANAGERS GEEN VAT OP TEAM

75% van leidinggevenden ziet het op afstand aansturen van een team als een uitdaging

46% van medewerkers voelt geen verbondenheid met zijn/haar werkgever



WERK / PRIVE VERSTOORD

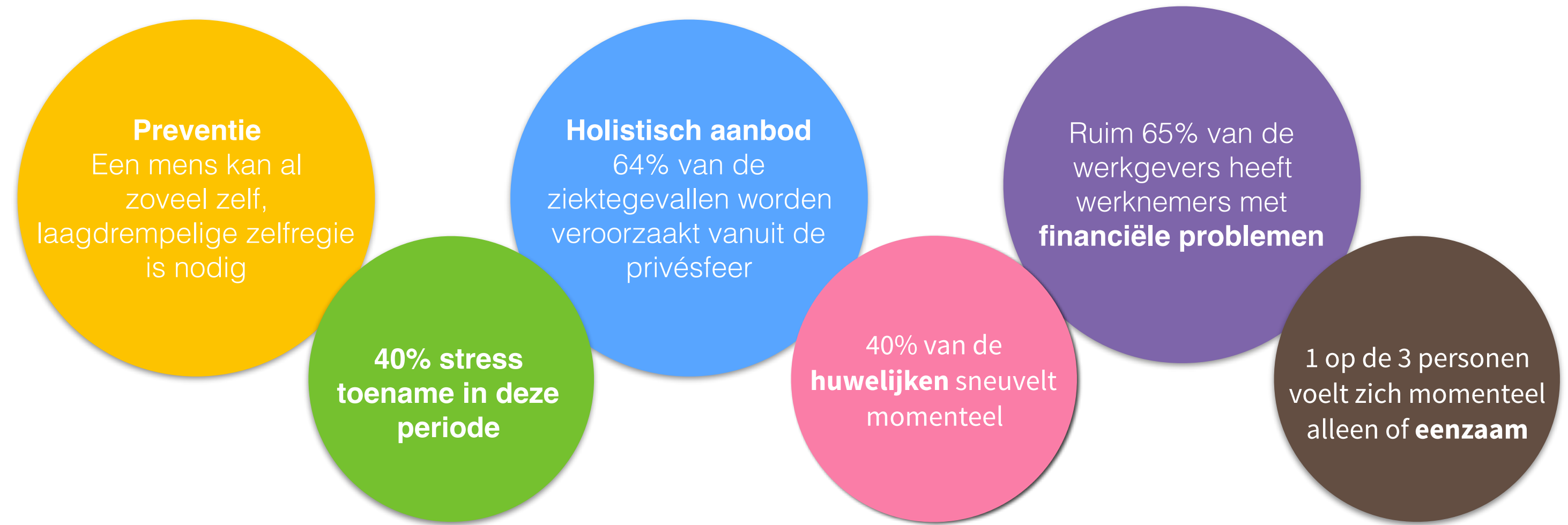
- 30% van de medewerkers ervaart een slechte werk/privé balans
- 30% van de medewerkers zoekt hulp in geval van privé zaken bij de manager
- Er is een stresstoename van maar liefst 40%
- 74% van jongeren heeft psychische klachten



OPLOPENDE KOSTEN

De kosten van ziekteverzuim door bijv. stress (35% van alle gevallen) zijn €2,8 miljard per jaar. 64% van alle ziekteverzuim vindt zijn oorsprong in de privé-sfeer.

Er zijn 4 miljoen 'verborgen burn-outs': mensen die binnen een half jaar dreigen om te vallen als er niets verandert.



WAAROM SAM?

Uit balans raken kan iedereen overkomen, maar je kunt daar zelf al veel aan doen. Vanuit eigen regie kunnen alle partijen hun verantwoordelijkheid nemen, doelen stellen en actie ondernemen. Niet eenmalig, maar als onderdeel van de bedrijfscultuur. Want **wie beter in zijn vel zit, heeft meer veerkracht, een betere weerstand en meer te bieden. Zowel tijdens het werk als privé.**

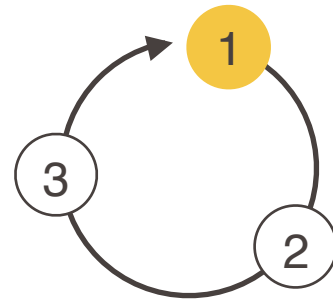
Via de SAM app bieden we **ondersteuning, laagdrempelig en eenvoudig voor alle lagen binnen de organisatie** en op alle topics, **zowel zakelijk als privé**. Het is enorm belangrijk om medewerkers juist in deze periode aan te sporen zich te blijven ontwikkelen. Verandering brengt vaak angst met zich mee, maar het biedt ook nieuwe kansen! Dus is het belangrijker dan ooit om er voor te zorgen dat je mee kunt veren en de juiste skills hebt. Daarop ligt onze focus.

Iedere persoon is uniek en elke dag anders. Het aanleren van nieuwe vaardigheden of het veranderen van een patroon heeft bovendien minstens 90 dagen herhaling nodig. En ook daarna dient het geleerde veel te worden herhaald zodat het beklijft en daarom is persoonlijke begeleiding van groot belang.

Dit kan al heel laagdrempelig door zelf, of met het team, online aan de slag te gaan op de SAM app. De team challenges en workshops zijn bovendien heel waardevol om de saamhorigheid en betrokkenheid te bevorderen binnen de teams vanuit coachend leiderschap.

OPLOSSING: DE SAM APP IN 4 STAPPEN NAAR EEN GOEDE WERK & PRIVE BALANS

1/ persoonlijk



Het startpunt is slechts het delen van je naam, mailadres, het invullen van je balans en een keuze maken binnen de thema's.

Immers persoonlijke ontwikkeling kan alleen als het op jou van toepassing is!

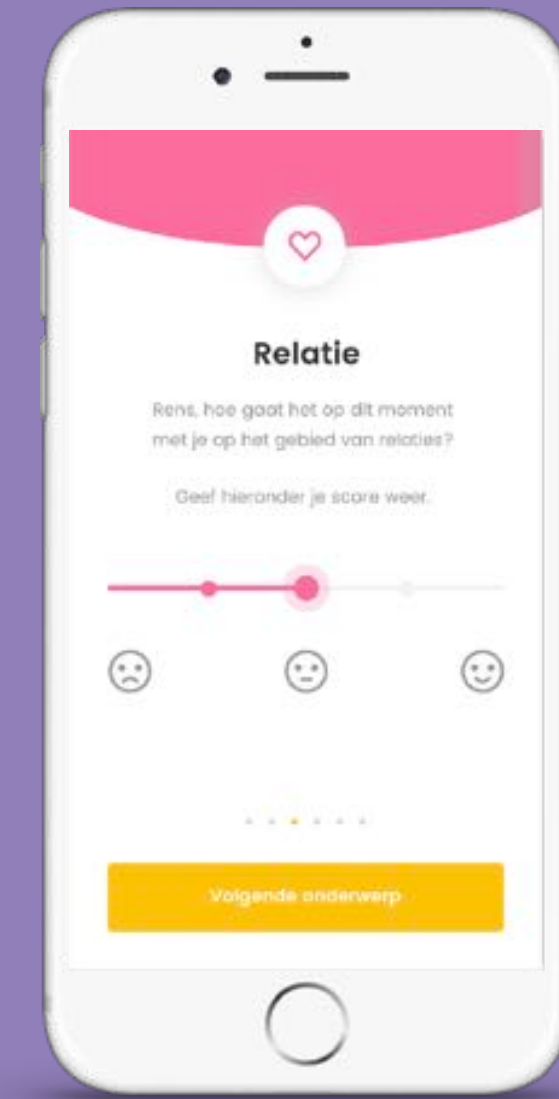
Wees gerust, privacy en het bewaken van persoonlijke gegevens is onze hoogste prioriteit.



1/ persoonlijk



Wij vragen je om de thema's die voor jou relevant zijn te waarderen. Vervolgens krijg je jouw persoonlijke balans per levensthema te zien, die jou inzicht en handvatten geeft voor jouw ontwikkelpad.

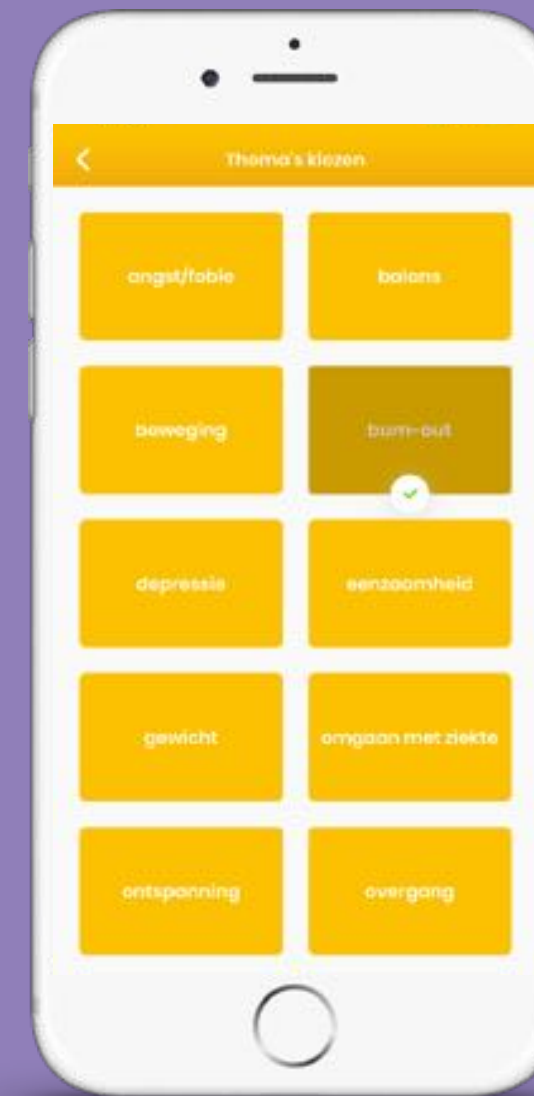


1/ persoonlijk



De balans ziet er zo uit en omvat de thema's:

persoonlijke groei,
loopbaan/werk,
gezondheid,
financieel,
liefde en
familie/vrienden



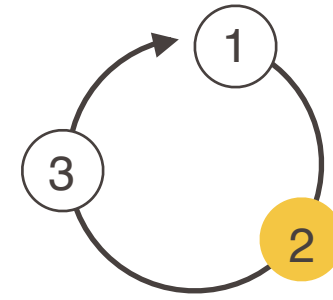
1/ persoonlijk



Je kiest de levensthema's waar jij aan wilt werken en daar binnen een aantal subthema's, zodat SAM jou een beetje leert kennen en 'weet' wat voor jou relevante content is. De balans is jouw ijkpunt in het pad van ontwikkeling.

Klaar om aan de slag te gaan!

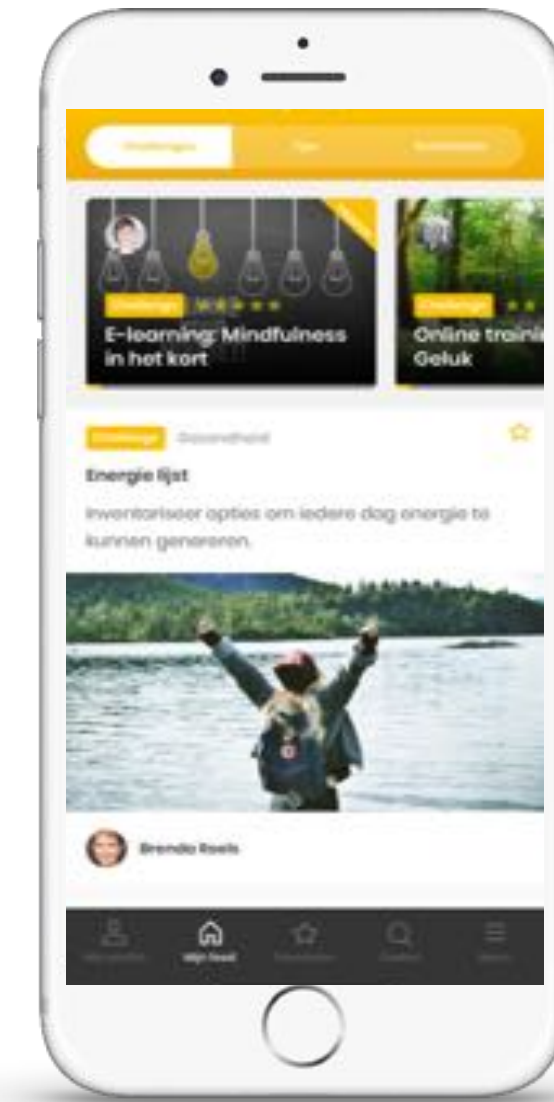
OPLOSSING: DE SAM APP IN 4 STAPPEN NAAR EEN GOEDE WERK & PRIVE BALANS



2/ aan de slag



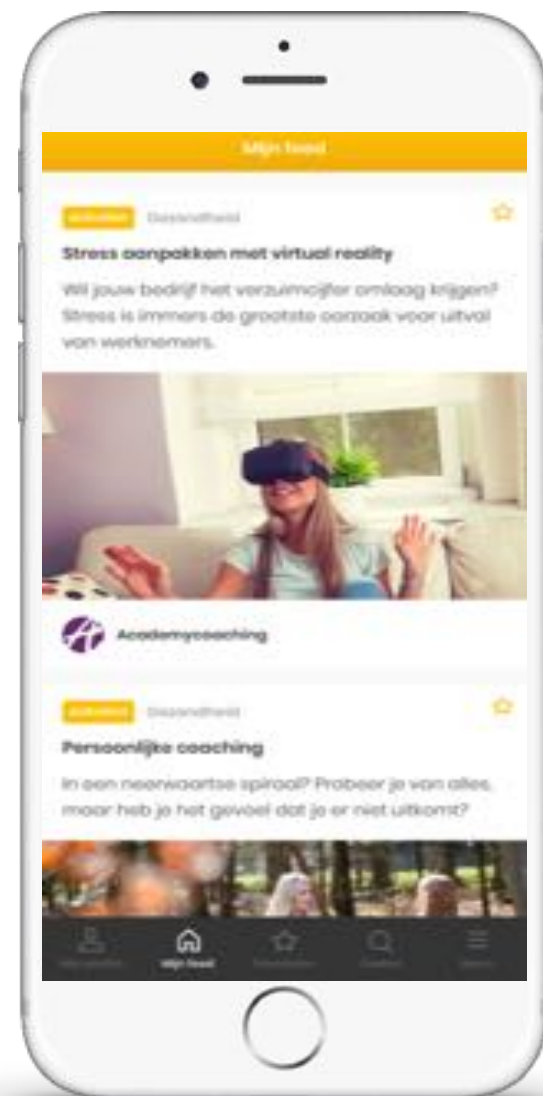
De app maakt het laagdrempelig om op elk moment aan de slag te gaan. Je krijgt in je feed content aangeboden die past bij de thema's en subthema's die jij hebt gekozen. Je kunt deze ook opslaan als favoriet om op je gemak terug te zien of mee aan de slag te gaan.



2/ aan de slag



Content zoals activiteiten (trainingen, lezingen, workshops, webinars, etc.)



2/ aan de slag



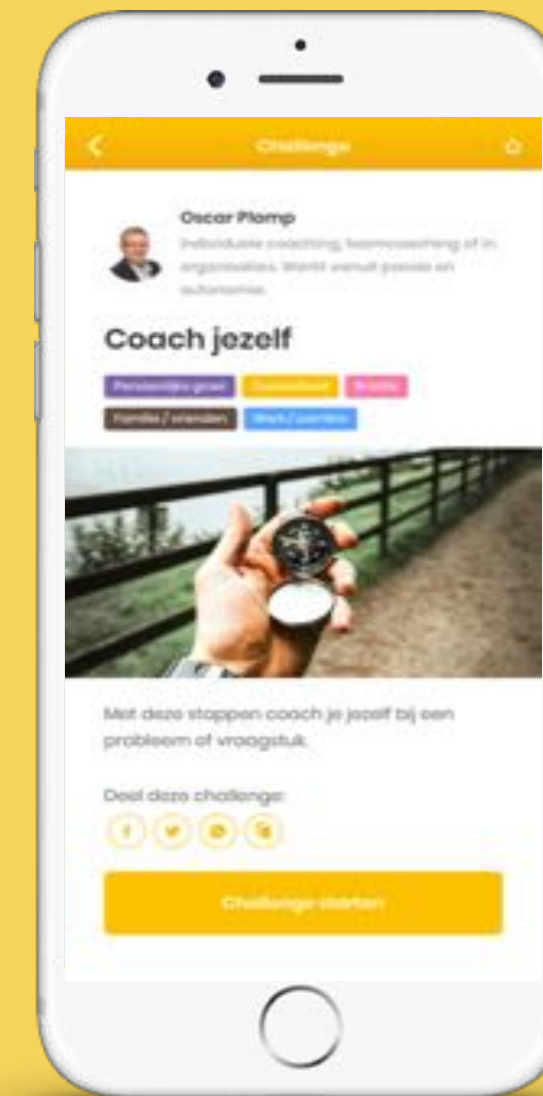
Maar ook zoals tips (kleine 'aha' momenten en challenges (korte oefeningen waarmee je zelfstandig aan de slag kunt)



2/ aan de slag

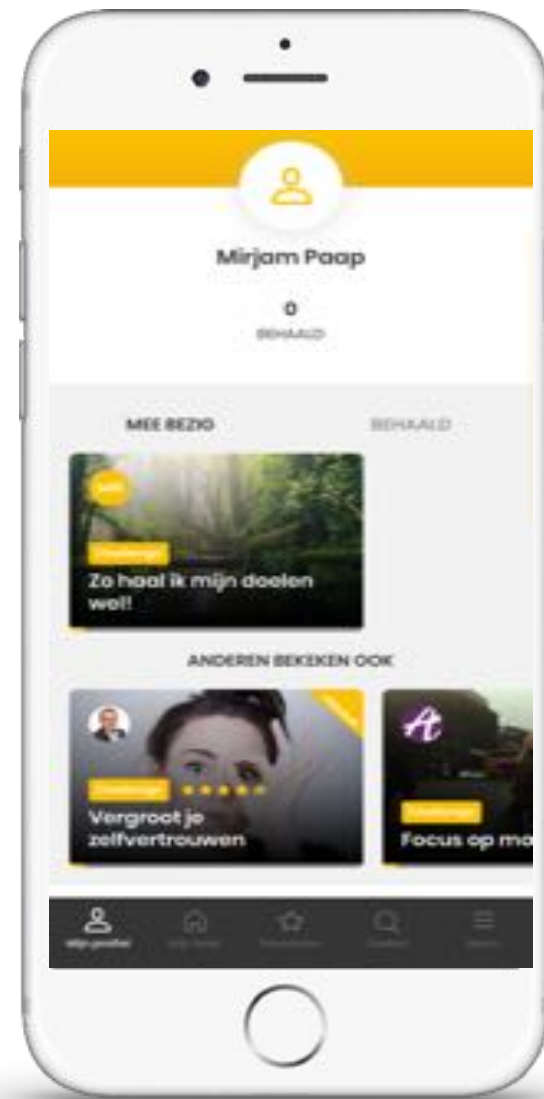
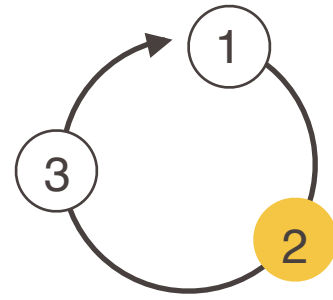


Uniek aan de app is dat deze niet alleen platte tekst biedt, maar jou helpt om aan de slag te gaan met concrete oefeningen, zogeheten challenges.



OPLOSSING: DE SAM APP IN 4 STAPPEN NAAR EEN GOEDE WERK & PRIVE BALANS

2/ aan de slag



Deze oefeningen zijn effectief en laagdrempelig. Opnieuw afgestemd op jouw persoonlijke profiel.



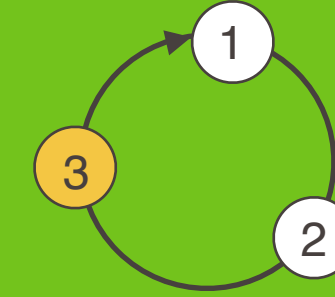
2/ aan de slag



Essentieel is dat je feedback krijgt en inzicht in je progressie.

Dit stimuleert!

3/ netwerk van professionals

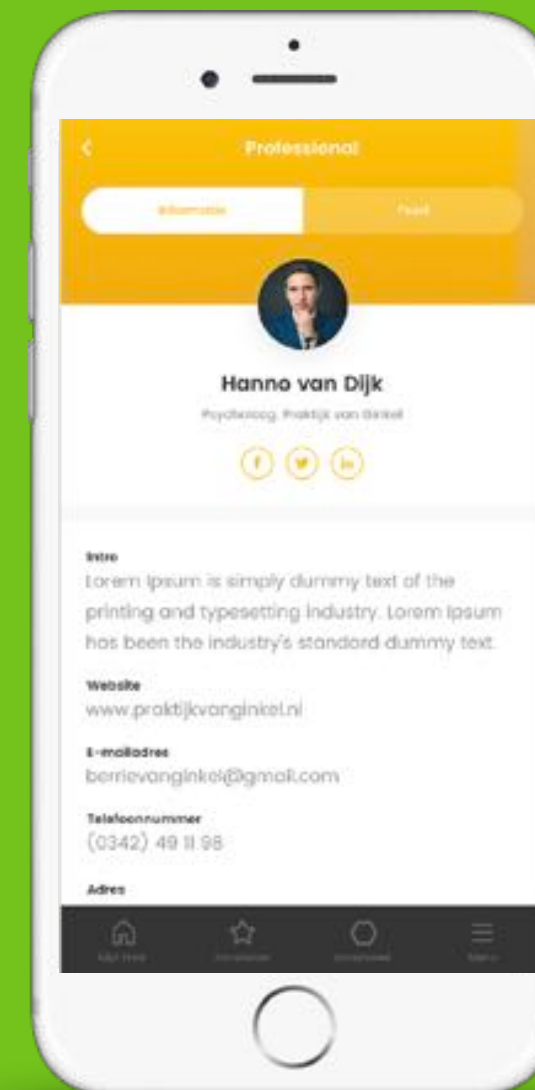


De content wordt niet alleen aangeboden door professionele coaches en therapeuten. Vaak gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en jarenlange ervaring. De kwaliteit van de content is hoog en er helemaal op gericht om jou een stapje verder te brengen.

3/ netwerk van professionals



Voor wie wil biedt de app een laagdrempelige en veilige omgeving om een stap verder te gaan en begeleiding te zoeken van een professional.



OVERIGE MOGELIJKHEDEN



MANAGEMENT RAPPORTAGES

KOSTENBESPARING - INZICHT IN PIJNPUNTEN

Een duurzaam inzetbaarheid beleid is erop gericht om vanuit behoeften en inzichten, nieuw aanbod te verrijken en deze integraal aan te bieden. Met de management rapportages verkrijg je inzicht in de aandachtspunten in jouw organisatie, je ontdekt welke thema's er spelen en 'hoe het gaat' met de medewerkers.

Op basis van de verkregen inzichten kan je als organisatie aanvullende interventies inzetten, zoals onze team challenges & workshops of eigen interventies. Een zeer duurzame & integrale aanpak dus.

[Meer weten](#)



TEAM CHALLENGES

SAAMHORIGHEID - BETROKKENHEID - TEAMBUILDING

De 'doe het zelf' versie van onze workshops. In deze periode van afstand is het belangrijk om als team verbonden te blijven en dat teamleden zich veilig voelen om aan te geven als ze vastlopen. De team challenges op de SAM app zorgen voor verbinding, helpen leiders naar meer coachend leiderschap en helpen (tevens privé) onderwerpen bespreekbaar te maken.

We bieden o.a. team challenges aan op de onderwerpen 'gezonde werk/privé balans', 'stress management' en 'job craften'.

[Meer weten](#)



ONLINE WORKSHOPS

PROFESSIELE ONDERSTEUNING - TEAMBUILDING

De workshops worden gefaciliteerd door onze coaches en zijn gericht op teambuilding, zowel binnen teams of de organisatie. De workshops zijn inclusief oefeningen vooraf, tijdens en achteraf – zodat de kennis die men opdoet daadwerkelijk geborgd blijft.

Echt leren en gedragsverandering vragen om begeleiding en herhaling (idealiter 90 dagen achtereenvolgens, liefst langdurig). Dit noemen wij blended leren.

[Meer weten](#)

WAT KOST HET? ONZE MOGELIJKHEDEN

Management rapportages
Voor slechts 250 euro per maand inzicht in de aandachtspunten van jouw organisatie.

	ZELF-COACHING APP zelf coaching voor medewerkers	MODULE 1 losse team challenge	MODULE 2 traject team challenge	MODULE 3 traject (online)workshop
SAM APP	✓	✓	✓	✓
2x 30 min Q & A met coach	✗	✗	✓	✓
30 min 1-1 coaching	✗	✗	✓	✓
Email & WhatsApp begeleiding 90 dagen	✗	✗	✓	✓
Maandelijks management rapportages*	✗	✗	✗	✗
Kosten	10.000 euro per jaar (alle medewerkers)	1000 euro per team challenge (eenmalige aankoop)	1500 euro per traject (team met max 10 deelnemers)	2300 euro per traject (team met max 10 deelnemers)

* management rapportages zijn vanuit elke module apart aan te vragen

Investeren in het grootste kapitaal: de medewerkers

WAT LEVERT SAM OP?

- ☑ Inzicht hoe het écht gaat met de medewerkers
- ☑ Daarop preventief inspelen om kort- & langdurig ziekteverzuim te voorkomen
- ☑ Meer saamhorigheid & verbondenheid binnen teams
- ☑ Managers handvatten bieden bij hun coachende rol
- ☑ Individuele begeleiding voor medewerkers met de soft skills
- ☑ Inzicht in welke aanvullende interventies gewenst zijn i.p.v. schieten met hagel
- ☑ Taboe onderwerpen bespreekbaar maken
- ☑ Bevlogen, productieve & toegewijde medewerkers



Een medewerker met een burn-out kost gemiddeld €120.540,-.

Door dit te voorkomen bij slechts 1 persoon, ben je er al!



ONS TEAM

ONZE MISSIE: ZOVEEL MOGELIJK MENSEN HELPEN NAAR EEN GOEDE BALANS

WIE ZIJN WIJ?



MIRIAM PAAP

CO-FOUNDER



FLEUR VAN DEN HORN

CO-FOUNDER



GEERT PELSMA

MARKETING & COMMUNICATIE



MARK VAN ZON

SALES & BUSINESS STRATEGY



MARC HOOGERS

ADVISOR DURGAHE NUTZBAARHEID



IRIS ODDING

ADVISOR DURGAHE NUTZBAARHEID



EVELIEN VEENMAN

ADVISOR DURGAHE NUTZBAARHEID



PASCALLE SCHLIKKER

ADVISOR DURGAHE NUTZBAARHEID



MELANIE RAAIJMAKERS

ADVISOR DURGAHE NUTZBAARHEID



HANS SPIJKER

BUSINESS DEVELOPMENT



GERWIN TROMP

SALESFICHE COMMUNICATIE



JAY VAN DER HORST

CREATIVE DIRECTOR



**IS DIT IETS VOOR JOUW ORGANISATIE?
NEEM CONTACT MET ONS OP, WE HELPEN JE GRAAG!**



[**fleur@samapp.nl**](mailto:fleur@samapp.nl)



[**www.samapp.nl**](http://www.samapp.nl)



06 – 5755 9650

