



Stress en Burn-out preventie 'ID-STRESSRELEASE'

Wij bieden u als werkgever de ondersteuning met het door ons ontwikkelde programma 'ID-Stressrelease'. (Werk)stress is de grootste oorzaak van verzuim en de onderlegger van veel lichamelijke klachten. Stress werkt vanuit de psyche door op het lichaam en kan leiden tot chronische klachten. Hoe eerder stressklachten worden gesignaleerd en onderkend, hoe sneller de weg naar herstel. Stress ontstaat meestal door een disbalans in de drie leefgebieden; werk, privé en de persoonlijke identiteit. Wij richten ons op alle drie de gebieden. Onderzoek naar werkdruk, en een dreigende burn-out, heeft uitgewezen dat alleen een integrale aanpak met een focus op zelfkennis, vanuit eigenaarschap en verantwoordelijkheid, duurzame resultaten biedt.

Voor wie?

Het traject is passend voor medewerkers met stress- en spanningsklachten. Nu weten we dat het herkennen hiervan niet makkelijk is. Tegelijkertijd is het heel belangrijk om stress tijdig te signaleren. Het zijn over het algemeen juist de ambitieuze, loyale en hardwerkende medewerkers die het risico lopen op een burn-out. Hieronder signalen die kunnen duiden op psychische klachten.

- De medewerker meldt zich regelmatig, kortdurend ziek met lichamelijke klachten.
- De productiviteit is laag en uw medewerker maakt fouten.
- Uw medewerker oogt vermoeid, is snel geïrriteerd en uit zich regelmatig ontevreden.
- Uw medewerker kan zich slecht concentreren en benoemt ook vaak dat hij/zij moe is.
- Uw medewerker heeft moeite met veranderingen en uit zich of cynisch of onverschillig.
- Uw medewerker is in een korte tijd erg aangekomen of afgefallen in gewicht.

Welk resultaten kan ik verwachten?

Uw medewerker wordt zich bewust van oorzaken, risicofactoren en mechanismen die leiden tot (werk)stress en een mogelijke burn-out. Vanuit die bewustwording wordt inzicht verkregen in factoren die bepalend zijn in het herstelproces en de borging daarvan. Deze inzichten, leiden tot een re-integratieplan dat wordt opgesteld en aan u gepresenteerd, onder onze begeleiding, door de medewerker zelf.

Hoe ziet dit traject eruit?

Ons programma 'ID-Stressrelease' bestaat uit vier achtereenvolgende stappen waarin u als werkgever zowel aan het begin als aan het einde van het traject nauw betrokken bent.

Stap 1

Intake met werkgever en werknemer. Hierin zijn we zowel begeleidend als faciliterend vanuit een meerzijdige partijdigheid. Wij ondersteunen u als werkgever en begeleiden uw medewerker door allereerst een helder inzicht te krijgen van de huidige situatie. Vervolgens worden belangen, behoeften en (on)mogelijkheden van beide partijen benoemd en omgezet in concrete doelen. Wij sluiten af met een afspraak voor een gezamenlijke evaluatie.

Stap 2

Intensieve 7-daagse groepsgerichte training waarin inzicht in - en bewustwording vanuit verantwoordelijkheid en eigenaarschap centraal staat.

Dag 1: Waar sta ik nu in mijn werk?

- Kennismaking en commitment.
- Inzicht in de noodzaak voor een verandering.
- Kennis van de ingrediënten voor verandering
- Formuleren van een leervraag.

Dag 2: Wat zijn de kenmerken van stress en een burn-out en hoe werkt dit fysiologisch, emotioneel en mentaal?

- Inzicht in werking van de drie breinen en je hormoonhuishouding in relatie tot stress.
- Inzicht in fysiologisch reactiepatroon voelen en denken.
- Inzicht in- en kennis van emoties, door Affect Script Psychologie (ASP) en specifiek de rol en het effect van schaamte.

Dag 3: Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

- Inzicht in eigen persoonlijkheid / identiteit.
- Inzicht in vermijdingsstrategieën en verslaving.
- Inzicht in wat energie geeft en wat energie kost.
- Inzicht in relatie tussen 'energizers', werk/privé en persoonlijkheid.

Dag 4: Wat is mijn potentieel; mijn talent en kwaliteiten?

- Inzicht in unieke toegevoegde waarde
- Inzicht in persoonlijke kwaliteiten en valkuilen
- Inzicht in kwaliteiten en valkuilen in relatie tot huidige functie

Dag 5: Hoe kan ik beter communiceren?

- Inzicht in eigen belemmerende overtuigingen.
- Inzicht in eigen waarden en behoeften.
- Herkennen van stress-signalen en het verwoorden hiervan.
- Vaardigheid vergroten in communiceren van behoeften en grenzen.

Dag 6: Wat zijn mijn 'krachtbronnen'?

- Inzicht in effectiviteit van bewegen
- Inzicht en vaardigheden in vergroten van het concentratievermogen.
- In kaart brengen van netwerk binnen het werk en privé.
- Analyse maken wat/wie energie geeft en wat/wie energie kost.

Dag 7 Preventie- en re-integratieplan maken.

- Opbrengst en inzichten per individu in kaart brengen.
- Vertalen naar concrete afspraken.
- Presentatie van het preventie- en/of re-integratieplan in de groep.

Stap 3

Borging van inzichten en afspraken door een evaluatie met u als werkgever en uw werknemer na het trainingsaanbod. Hierin wordt het re-integratieplan, onder onze begeleiding, aan u gepresenteerd door uw medewerker, eventueel bijgesteld en tenslotte vastgesteld.

Stap 4

Tot slot vinden er twee individuele coachingsgesprekken plaats met uw werknemer. Hierin wordt begeleiding en ondersteuning geboden, door één van de trainers, in het uitvoeren van het re-integratieplan en het borgen van de balans tussen werk, privé en vrije tijd.

Wie zijn de trainers?

De training wordt aangeboden door Inge Berben, eigenaar van Berben & Colleagues B.V. en Dianne Lucassen, eigenaar van AWOR BV. Beiden wonen en werken al jaren op Bonaire. Gezamenlijk bieden zij ruim dertig jaar aan werkervaring in leidinggevende posities binnen het onderwijs, de jeugdzorg, de verslavingszorg, crisishulpverlening en de vrouwenopvang. Beiden zijn ze momenteel werkzaam als coach en trainer. Hun achtergrondkennis is onder andere gevormd door opleidingen in Human Resources, Sociaal Cultureel en Maatschappelijk werk, Non-Violent Communication, Transformationeel Leiderschap & Coaching en Restorative Practices. De uitgangspunten van onze werkwijze vindt zijn oorsprong in 'Restorative Practices'. Dit is een opkomende sociale wetenschap dat zich richt op het versterken van relaties tussen individuen, door zelfkennis, en het bouwen aan verbinding in een gemeenschap.



Vragen?

Voor vragen over aanmelden van werknemers, startdata, kosten of anderszins kunt u contact opnemen met Inge Berben (inge@berbencolleagues.com) of Dianne Lucassen (dianne@awor.nl).