

Preventie = Voorkomen

Bouwpakket Stress-aanpak

Doel

Uw eigen pakket samenstellen waarmee u meer grip krijgt op stressfactoren.

Insteek

Stress is zo'n fijn containerbegrip. En iedereen heeft er verstand van. Maar wie heeft de waarheid in pacht als het gaat om stress-aanpak? Wij geloven niet in één aanpak. Wel in een aanpak die gebaseerd is op **kennis** (geen psychologie van de koude grond), **ervaring** (wat leren we van ervaringsdeskundigen?) en **humor** (wat is er ontstressender dan een goede grap op zijn tijd). MijnKennis levert de juiste mensen om deze mix voor u op de juiste manier in te zetten.

Mogelijkheden

Hieronder een aantal programmaonderdelen waaruit een keuze gemaakt wordt, dit zijn bouwstenen die u kunt gebruiken om uw 'anti-stress-pakket' samen te stellen.

Kennis en bewustwording

- Theater / cabaret/entertainment over 'stress' op de werkvloer; (zoals de werkplezierbingo)
- Training stress(h)erkenning, voor leidinggevenden en/ of teams
- Workshop creatief denken, voor leidinggevenden en/ of teams

Training nieuwe vaardigheden

- Teams leren -met hulp van praktische instrumenten- om met elkaar stress beter te beheersen.
- Managers en leidinggevenden leren om stress te herkennen en te bespreken (op individueel én op teamniveau). Al dan niet met behulp van trainingsacteur(s)
- Workshop of training communicatie in de praktijk in kader van teambuilding, voor teams

Individuele begeleiding

- Preventiegesprekken;
- Burn-out spreekuur op het bedrijf;
- Coaching/begeleiding van medewerkers die dreigen uit te vallen;
- Coaching/begeleiding van medewerkers die al uitgevallen zijn;
- Coaching/begeleiding van leidinggevenden met medewerkers die dreigen uit te vallen of uitgevallen zijn;
- Interventies ter ondersteuning van de re-integratie voor medewerkers die uit zijn gevallen.

Lange termijn aanpak

- Wetenschap over stress en stressreductie omzetten in een praktische werkwijzer, gecombineerd met een digitale toolbox voor teams, managers en directie;
- Intern 'specialisten' opleiden om zelf te kunnen trainen en begeleiden.

Onze gecertificeerde arbeidsdeskundige Yolanda Kuis staat bekend om haar praktische en vlotte aanpak, waarbij plezier en humor een belangrijke 'veranderende' kracht zijn. Het lukt haar om mensen mee te nemen, te inspireren en te leren wat het nut en de lol is van goede arbo-organisatie. Zij werkt voor de aanpak van stress samen met Miel Verstappen (trainer/acteur) en Barbera Schouten (ervaringsdeskundige/coach). Dit bevlogen trio zorgt voor kennis, ervaring en plezier

Miel Verstappen is als energieleverancier op zijn best als hij plezier kan brengen in groepen mensen. Naast zijn jarenlange ervaring in zorg en dienstverlening, waarvan 8 jaar als leidinggevende heeft hij als cabaretier en zanger meer dan 20 jaar podiumervaring. Hij werkt graag op maat en met diverse mensen samen op zoek naar het meest passende antwoord op uw vraag.

Barbera Schouten combineert jarenlange ervaring in de IT, onderwijs en overheid met haar persoonlijke ervaringen wat betreft het hebben van en het omgaan met, een burn-out. Zij begeleidt, coacht en traint mensen in het (h)erkennen van stress en het omgaan met stress en/of een burn-out middels 1 op 1 maatwerktrajecten, cursussen en workshops. Kenmerkend bij deze begeleiding is haar persoonlijke aanpak, haar oprechte betrokkenheid, haar grote inlevingsvermogen en daar waar het gepast is haar humor.

resultaat

Met de hulp van de gecertificeerd arbodeskundige beschikt uw organisatie over:

1. een éénduidige en integrale aanpak voor stresspreventie;
2. kennis en vaardigheden die 'beklijven' door de mix van bewustwording – zelf doen – en veel humor;
3. een breed gedragen arbobeleid *door en voor* uw organisatie.

Met de hulp van een ervaren coach beschikt uw organisatie over:

1. kennis en vaardigheden die ingezet kunnen worden zowel ter preventie als ter herstel van medewerkers met stress en burn-out klachten;
2. tool en middelen die ingezet kunnen worden ter preventie en om stress bij medewerkers sneller en adequater te herkennen en aan te pakken;
3. Diverse mogelijkheden die ingezet kunnen worden om actief het ziekteverzuim te verlagen en zo niet alleen gelukkigere medewerkers te hebben, maar ook kosten van uitval te besparen.

Investing

We maken een begroting op basis van wensen en mogelijkheden.

Deelnemers aan onze workshop stress(h)erkenning ontvangen een introductiekorting van 15% op de geldende uurtarieven van de trainers en deskundigen.

Dit aanbod is geldig tot een jaar na deelname aan de workshop stress(h)erkenning.

Contact: yolanda.kuis@mijnkennis.nl

Postadres : Postbus 35
6663 ZG Lent

Bezoekadres : Pastoor van Laakstraat 44
6663 CB Lent

Telefoon : 085 - 4854111
Website : www.mijnkennis.nl
E-mail : info@mijnkennis.nl

