

Wij gaan voor duurzame gedragsverandering!

Herken je dat medewerkers vaak niet lekker in hun vel zitten of niet op je juiste manier uitgedaagd worden? Denk dan niet alleen aan gejaagde medewerkers, maar ook medewerkers met een lusteloze uitstraling, een geïrriteerde houding, of juist een collega die vaak klaagt over fysieke problemen. Dit kunnen allemaal signalen zijn dat medewerkers te veel aan hun hoofd hebben, zowel privé als op het werk.

Stressklachten bij medewerkers kunnen op verschillende manieren naar voren komen bij de werkgever. Informatie uit de risico-inventarisatie en -evaluatie (RIE), informatie uit een medewerkers-tevredenheidsonderzoek of de ziekteverzuimgegevens, kunnen voor leidinggevenden aanleiding zijn om maatregelen te nemen. Mentale ongezondheid onder werknemers leidt in veel gevallen immers tot grote kosten voor de werkgever. Ruim 1 op de 7 werknemers in Nederland heeft last van werkstress (bron: monitorarbeid/TNO). Een derde van het werk-gerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress. Daarmee is stress op de werkvloer beroepsziekte nummer 1.

Onze online programma's bieden een oplossing



Download de folder.

Om stress en stress-gerelateerde klachten in de kern aan te pakken, bieden de programma's van het platform 'Uit je hoofd, in je lijf' een concrete en laagdrempelige oplossing. In deze programma's leert de deelnemer op een praktische manier om anders met zijn of haar gedachten en gevoelens om te gaan. De structuur is zeer overzichtelijk en vanuit een online leeromgeving kan de medewerker stap voor stap werken aan het hervinden van een balans, die daarmee ook duurzaam is.

Inmiddels zijn er twee online trainingen ontwikkeld: **Aanpak van stress** en **Grip op je Gedrag**. Deze trainingen kennen weliswaar een iets andere focus, maar beide programma's worden doorlopen onder begeleiding van een individuele coach of met een groepstrainer. De deelnemer doorloopt het programma in 6 modules en krijgt zo stap voor stap het gevoel van rust en overzicht weer terug.

Zichtbare resultaten

Vele mensen hebben de afgelopen jaren kennis gemaakt met de programma's van ons platform. Na afloop van ieder traject krijgt de medewerker zijn eigen resultaten en zijn persoonlijke plan van aanpak geprint in een individuele eindrapportage.

Maar ook op grote schaal houden wij onze resultaten nauwkeurig bij, volledig geanonimiseerd en uiteraard alleen na toestemming van de betreffende deelnemer. We kunnen resultaten uitdraaien per organisatie, per tijdvak of op elk ander selectiecriteria.

De resultaten van onze Aanpak van Stress training over 2020 zie je hiernaast afgebeeld.

Resultaten training Aanpak Stress 2020

Lichamelijk welbevinden	
Voor de training	Na de training
5,5	7,5

Energie	
Voor de training	Na de training
4,8	7,6

Gedachten en gevoelens	
Voor de training	Na de training
5,4	7,8

Eindoordeel training	
Onderdeel	Eindoordeel
Inhoud training	8,6
Opbouw training	8,8
Effectiviteit training	8,6
Begeleiding door coach	9,6
Mijn eindoordeel	8,8