

Productsheet

Training: Mentaal Vitaal

Contractant:	Cenzo B.V.
Leverancier:	Cenzo-partner 'Open en Eerlijk Coaching' (OEEC)
Naam product:	Mentaal Vitaal
Categorie:	Training voor leidinggevenden
Doel:	<ul style="list-style-type: none">• Leidinggevenden (h)erkennen signalen van psychische klachten (stress in het bijzonder), kunnen (en gaan) hierover in gesprek met hun medewerkers, analyseren samen de oorzaken en (onderliggende) problemen en komen tot een gezamenlijk plan van aanpak;• Bewustwording en eigenaarschap van medewerkers op het gebied van de mentale vitaliteit (stress, werkdruk, werk-privé balans) en verlaging van de ervaren stress;• Verlaging en voorkoming van frequent en psychisch verzuim. <p>Échte structurele verandering in omgang met stress en de hoogte van stress gerelateerd verzuim wordt bereikt als er zowel vanuit werkgevers- als werknemersperspectief bewustwording en eigenaarschap gecreëerd wordt. Daarom bieden wij zowel voor de leidinggevenden als voor de medewerkers programma's aan.</p>
Doelgroep:	Leidinggevenden. Met name leidinggevenden die (beter) willen leren om psychische en/of stress-symptomen te (h)erkennen, uitval vóór te zijn en een gesprek hierover te voeren met de medewerker.

Omschrijving product:

De leidinggevenden worden in groepen van 12 deelnemers getraind door twee trainers. Duur: twee dagdelen per groep plus één terugkomdagdeel. Een voorbereidingsopdracht zal voorafgaand aan het programma verstrekt worden.

Een indicatie van de programmaonderdelen:

- Wat zijn psychische klachten en wat is stress, wat zijn stress-signalen en hoe (h)erken je die in medewerkers? Signalen zoals: frequent en veel kortdurend verzuim, vermoeidheid, regelmatig overwerken en bepaalde fysieke symptomen;
- Hoe maak je stress en stress-signalen bespreekbaar met je medewerkers? Wat kan en mag je vragen en verwachten?
- Leer hoe je aan de hand van de signalen de oorzaken en de (onderliggende) problemen samen met de medewerker analyseert. Ligt de oorzaak in de context van het werk, inhoud van het werk en/of in de medewerker zelf en in zijn/haar privéleven? We oefenen dit gesprek met scenario's;
- Leer hoe je samen met de medewerker een plan van aanpak maakt om de onderliggende oorzaken (waar mogelijk) op te lossen en meer in balans te komen. Leer te denken in (meer) mogelijkheden en verschillende perspectieven;
- Wat betekent stress voor jou zelf, hoe ga je hiermee om en hoe uit dit zich op de werkvloer? (Voorbeeldgedrag, toegankelijkheid);
- Hoe voer je een frequent verzuimgesprek? We oefenen dit met een gespreksmodel.

Aanpak

Wij stellen een aanpak voor in drie (maatwerk) fasen:

1. Check & Design;
2. Test & Align;
3. Execute & Retain.

De eerste twee fasen zijn onafhankelijk van welk trainingsscenario uiteindelijk gekozen wordt (alle trainingen door OEEC of via een Train de Trainer-constructie). **Dit geeft de organisatie (de klant) de ruimte om die beslissing pas na de eerste twee fasen te nemen.**

Activiteiten per fase

1

Fase 1: Check & Design

- Onze twee trainers komen één dag op locatie en gaan in gesprek met de diverse stakeholders:
 - Enkele medewerkers en leidinggevenden en een vertegenwoordiging van HR en directie. Dit zijn **individuele gesprekken** en desgewenst kan de afstemming met HR en de directie in de vorm van een **Executive sessie**

plaatsvinden. In de gesprekken komen de achtergrond en cultuur rondom de problematiek aan bod, de gewenste verandering en de eigen rol in het veranderingsproces. Dit helpt om alle betrokkenen bij de gewenste verandering op één lijn te krijgen en het programma duurzaam te kunnen implementeren;

- Een vertegenwoordig van de potentiële interne trainers. In een gezamenlijke sessie leren we elkaar kennen en krijgen we inzicht in de ervaringen, trainingsmogelijkheden en gebruikte methoden;
- Wij analyseren de verkregen input om het trainingsprogramma voor leidinggevenden op maat te maken.

2

Fase 2: Test & Align

- In deze fase beginnen we met het trainen van de doelgroep om het op maat ontwikkelde programma te testen en waar nodig bij te schaven. We beperken ons tot de eerste drie groepen. De selectie van de deelnemers en groepen doen we graag in onderling overleg om de beste representatie en balans te creëren;
- Tussenevaluatie: Terugkoppeling door OEEC aan de opdrachtgever en/of stuurgroep en overleg voor welk vervolgsceario men wil gaan (zie onder). OEEC werkt op basis van deze tussenevaluatie het trainingsprogramma waar nodig bij en biedt het gehele programma inclusief hulpmiddelen aan de organisatie aan.



Keuzemoment Organisatie



3

Fase 3: Execute & Retain

Na de tussenevaluatie wordt er een nieuwe offerte opgemaakt voor deze fase.

Mogelijke scenario's:

- **Train de Trainer:** We schatten in dat de interne trainers in twee dagdelen getraind kunnen worden, uitgaande van benodigde competenties en ervaring;
- **'Blended' vorm:** De resterende trainingen worden uitgevoerd door één trainer van OEEC samen met één interne trainer van de organisatie;
- **OEEC:** Uitvoering van de resterende trainingen door OEEC.

Graag gaan wij met de (HR-)manager(s) in gesprek om de getrainde vaardigheden en ingezette beweging te onderhouden en te koppelen aan een structureel leerplan.

Resultaat:

- Leidinggevenden (h)erkennen signalen van psychische klachten (stress in het bijzonder), kunnen (en gaan) hierover in gesprek met hun medewerkers, analyseren samen de oorzaken en (onderliggende) problemen en komen tot een gezamenlijk plan van aanpak;
- Bewustwording en eigenaarschap van medewerkers op het gebied van de mentale vitaliteit (stress, werkdruk, werk-privé balans) en verlaging van de ervaren stress.

Werkvorm en duur:	Groepstraining van twee dagdelen per groep plus één terugkomdagdeel.
Uitvoerende:	De trainingen voor leidinggevendens worden verzorgd door twee of meer trainers van OEEC.
Tarieven:	Afhankelijk van groepsgrootte en de keuze van de organisatie voor het trainingsscenario in fase 3. Op basis van uw situatie maken wij graag vrijblijvend een offerte op.
Benodigheden/ randvoorwaarden:	<ul style="list-style-type: none">• De deelnemers aan de individuele gesprekken en/of executive sessie dienen op de afgestemde datum en tijd beschikbaar te zijn voor de twee trainers van OEEC. Planning, uitnodigingen en (interne) locatie worden verzorgd door de organisatie;• Alle trainingen vinden incompany plaats. De organisatie dient zorg te dragen voor een deugdelijke locatie, planning en uitnodigingen. OEEC kan desgewenst tegen meerprijs een externe locatie verzorgen;• De groepstrainingen in fase 2 dienen ingepland te worden op een dusdanige manier dat op dezelfde locatie op één dag twee dagdelen getraind kan worden. Het maakt hierbij niet uit of het dezelfde groep is of een andere groep. Maximaal drie van de negen dagdelen mogen op een afzonderlijke dag worden gepland;• Na het afnemen van de eerste twee fasen van het trainingsprogramma voor leidinggevendens, is het trainingsprogramma (inclusief hulpmiddelen) door de organisatie vrij intern te gebruiken. OEEC behoudt zich het recht voor het verstrekte materiaal in andere vormen te blijven gebruiken.• Op dit voorstel zijn de Algemene Voorwaarden van OEEC van toepassing.
Max. aantal deelnemers:	12 per groep
Opmerkingen:	<ul style="list-style-type: none">• Wij hebben landelijke dekking.• Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode• Onze algemene voorwaarden zijn gedeponereerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/algemene-voorwaarden• Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.cenzo.nl

Programma voor de medewerkers

Voor medewerkers bieden wij verschillende laagdrempelige programma's.

Uit ons brede programma-aanbod springen drie programma's in het oog die erg goed aansluiten bij deze training en die bovendien ook goed met elkaar zijn te combineren:

- **"In balans"**: Met deze mentale vitaliteitscampagne nodigen wij medewerkers uit om te ontdekken, te ontzorgen en te ontspannen. Zeven of tien dagen lang gaan zij (op afstand) aan de slag met verschillende korte, praktische oefeningen en verdiepingsvragen. De campagne bevat dagelijks korte video's, een dagboek en online ondersteuning. Het doel van deze campagne is het op een laagdrempelige wijze creëren van bewustwording en het versterken van eigenaarschap op het gebied van omgaan met stress, werkdruk en werk-privé balans;



Een promotievideo over "In balans" is via [deze link](#) te bekijken.

- **"Ontzorgen"**: Een korte groepstraining van vier uur) voor groepen tot 16 medewerkers. Hierin leren medewerkers effectiever om te gaan met hun zorgen. Ze leren waar hun eigen invloed ligt, deze te gebruiken en zo bewust andere keuzes te maken. Dit vergroot het eigenaarschap, de effectiviteit en de persoonlijke invloed en vermindert de ervaren stress en gevoel van onmacht;
- **"Loslaten"**: Een korte inspiratiesessie van één uur voor groepen tot 100 medewerkers. Hierin leren medewerkers de relatie tussen gedachtes en stress en leren ze een methode om bestaande gedachtes te (h)erkennen en los te laten. Dit geeft rust, aandacht en focus.

Inzicht in (mentale) vitaliteit

Aanvullend kunnen wij de VITA-16 vragenlijst aanbieden. Dit is een door TNO ontwikkelde, bewezen effectieve vragenlijst om vitaliteit te meten. In het begrip 'vitaliteit' zijn drie kerndimensies te onderscheiden: Energie, Motivatie en Veerkracht. Dit zijn tevens belangrijke indicatoren voor stress en omgang met stress. De vragenlijst bestaat uit 16 vragen die beantwoord dienen te worden op een 7-punts schaal.

Deze vragenlijst kan ingezet worden voor individuele medewerkers om zicht te krijgen op hun mentale vitaliteit en kan een extra handvat bieden voor bewustzijn, eigenaarschap en (met toestemming) bij gespreksvoering met de leidinggevende. Daarnaast kunnen de geanonimiseerde resultaten van de gehele organisatie in een rapportage opgeleverd en besproken worden.

Bij herhaalde metingen is het ook mogelijk om de effecten van de programma's en de interne activiteiten te meten.