

## Productsheet

# Training: Mentaal Vitaal Leidinggeven

Contractant:	Cenzo B.V.
Leverancier:	Cenzo-partner OEEC (Open en Eerlijk Coaching)
Naam product:	Mentaal Vitaal
Categorie:	Training voor leidinggevenden
Doel:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leidinggevenden (h)erkennen signalen van psychische klachten (stress in het bijzonder), kunnen (en gaan) hierover verkennend in gesprek met hun medewerkers, analyseren samen de oorzaken en (onderliggende) problemen en komen tot een gezamenlijk plan van aanpak;</li><li>• Bewustwording en eigenaarschap van medewerkers op het gebied van de mentale vitaliteit (stress, werkdruk, werk-privé balans) en verlaging van de ervaren stress;</li><li>• Verlaging en voorkoming van frequent en psychisch verzuim.</li></ul>
Doelgroep:	Leidinggevenden die (beter) willen leren om psychische en/of stress-symptomen te herkennen, erkennen en verkennen, uitval vóór te zijn en een gesprek hierover te voeren met de medewerker.
Omschrijving product:	<p>In overleg met de opdrachtgever stellen wij het programma op maat samen. Een indicatie van de mogelijkheden:</p> <p>Groepstrainingen 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.</p>

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);
- Terugkomdagdeel: wat zijn de ervaringen van de gesprekken met medewerkers die je gevoerd hebt; in interview vorm en verdere gespreks oefeningen.

#### Individuele coaching

De leidinggevenden worden rondom het trainingsprogramma individueel gecoacht op basis van hun persoonlijke leerdoelen. Dit kan (als maatwerk) voorafgaand, tussentijds en na afloop van het groepstrainingprogramma.

#### Resultaat:

- Leidinggevenden (h)erkennen signalen van psychische klachten (stress in het bijzonder), kunnen (en gaan) hierover in gesprek met hun medewerkers, verkennen 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:

Maatwerk. Ons basisprogramma bevat een groepstraining van twee dagdelen per groep plus één terugkomdagdeel. Aanvullend individuele coaching (maatwerk).

- Uitvoerende:** Trainers en gecertificeerde coaches van OEEC.
- Tarieven:** Afhankelijk van het maatwerk programma. Als indicatie zijn onze standaardtarieven te gebruiken:
- Voor groepstrainingen van 3 dagdelen: Bij groepen tot 12 deelnemers, 2 trainers: **€5.514,-** per groep excl. 21% BTW. Tarieven zijn incl. reiskosten en hand-outs.
- Voor individuele coaching: **€159,-** per uur excl. 21% BTW incompany, **€136,-** per uur excl. 21% BTW online (videobellen). Prijspeil 2023; tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.
- Benodigdheden/  
randvoorwaarden:**
- Alle trainingen vinden incompany plaats. De organisatie dient zorg te dragen voor een deugdelijke locatie, planning en uitnodigingen. Cenzo kan desgewenst tegen meerprijs een externe locatie verzorgen.
- Opmerkingen:**
- Wij hebben landelijke dekking.
  - Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
  - Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://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](http://www.cenzo.nl)