

training SUCCESDOORBALANS

informatie voor werkgevers

gezonde professionals in een gezond bedrijf

Je hebt wellicht in je organisatie te maken met werknemers die onder stress leiden. Als werkgever vraag je je af wat je kunt doen om het ziekteverzuim door stress terug te dringen.

Voorkoming en aanpak van stress bij werknemers heeft een bedrijfsbelang bestaande uit:

1. Vergroten van productiviteit, kwaliteit en plezier in werk;
2. Verlaging van ziekteverzuim en de directe en indirecte kosten hiervan;
3. Verlengen van de arbeidsdeelname.

Met andere woorden, investeren in de **gezondheid van medewerkers** is een investering in de **gezondheid van je bedrijf**.

de kosten van werkstress

We horen het steeds vaker: stress en burn-out zijn de nieuwe beroepsziekten. Veel werknemers hebben met de gevolgen van werkstress te maken. Uit onderzoeken blijkt dat werkstress een actueel probleem is:

*Ongeveer **40%** van de werknemers in Nederland ervaart **een hoge werkdruk**. Zij hebben het gevoel niet te voldoen aan de eisen die het werk stelt en dat is een serieuze stressfactor. Daarnaast geeft zo'n **25%** van de werknemers aan zich **regelmatig te vermoeid** te voelen. (bron: CSR-centrum)*

*Ruim **één op acht** werknemers heeft **burn-out klachten**. Tussen 2007 en 2010 is het aantal werknemers met burn-out klachten toegenomen. Daarbij voelen hoogopgeleiden zich iets vaker opgebrand dan lager opgeleiden. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek op 25 oktober 2011. (bron: CBS)*

Inmiddels is duidelijk uit wetenschappelijke studies dat stress samenhangt met gezondheidsklachten. Stress bij medewerkers leidt tot verminderde productiviteit, hoger ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid:

*De **gevolgen van werkstress** zijn een behoorlijke **schadepost** in veel Nederlandse organisaties. Dit komt voornamelijk door het verzuim dat wordt veroorzaakt door stress en burn-out. Uit onderzoek is gebleken dat bedrijfsartsen schatten dat bijna **40% van al het verzuim** gerelateerd is aan **werkstress**. (bron: P&O Actueel)*

de kracht van preventie

Als werkgever heb je er belang bij om je werknemers weerbaarder tegen stress te maken. Werkdruk op zich is niet ongezond. Gezonde (werk)stress, **eustress**, is een spanning die gepaard gaat met een gezond niveau adrenaline. Deze spoort ons in het dagelijks leven aan tot actie. Wanneer deze spanning wordt gevolgd door rust en herstel is er niets aan de hand.

Ongezonde (werk)stress, **distress**, ontstaat als het verschil tussen belasting en draagkracht van een persoon te groot wordt. Er is sprake van een langdurig belastende spanning. Dit leidt op termijn tot gezondheidsschade en zelfs tot allerlei ziekten.



Het continuüm van ongezonde stress kent drie fases:

Fase 1: (Werk)stress

Fase 2: Overspannenheid

Fase 3: Burn-out

De **gevolgen voor de werkgever zijn pas in de 2^e fase merkbaar**: verminderde betrokkenheid, productiviteit, creativiteit en uitval door ziekte.

Uiteraard wil je als werkgever voorkomen dat het zo ver komt. Herstel is in de tweede en zeker in de derde fase langduriger en moeizamer dan in de eerste fase. Het voorkomen en terugdringen van werkstress in fase 1 is een krachtige preventieve maatregel om toekomstig ziekteverzuim en verminderde productiviteit in een vroeg en stadium effectief aan te pakken.

succes door balans

De training Succes door Balans is een dergelijk **krachtig preventief instrument**. Het programma is gestoeld op het wetenschappelijk inzicht dat stress een biochemisch proces is, dat beïnvloed kan worden door: (a) doorbreken van gedrags- en denkpatronen die stress veroorzaken en (b) ontspanning (relaxatietechnieken). Inzicht in oorzaken, gedragsveranderingen en zelfmanagement zijn dan ook de belangrijkste doelen van de training.

Werknemers worden zich meer bewust van hun eigen stresssignalen én van hun eigen verantwoordelijkheid en mogelijkheden tot actie voor verbetering. Deelnemers krijgen concrete tools om te voorkomen dat ongezonde stress de overhand krijgt.

De training Succes door Balans biedt werknemers krachtig gereedschap om hun werkdruk en werk-privé balans te hanteren en biedt werkgevers een instrument voor uitvalpreventie.

Wij onderscheiden ons door onze **persoonlijke, kleinschalige aanpak**. We kunnen daardoor actief faciliteren dat de individuele doelstelling en leervraag van elke deelnemer aan bod komt.

Voor verdere informatie over de inhoud en opzet van de training verwijzen wij naar de **deelnemersbrochure van de training Succes door Balans**.

maatwerkmenu

De training Succes door Balans is onderdeel van een breder maatwerkmenu, dat bestaat uit de onderstaande drie onderdelen. Hieruit kan een programma worden samengesteld, dat aansluit bij specifieke leerwensen en te bereiken doelen.

- » **Basistraining Succes door Balans**
- » **Verdiepende praktijkmodules gericht op ontspanning**
- » **Individuele coaching tijdens of na het trainingstraject**

Wij adviseren graag over een passend en effectief programma.

co-working van Element Coaching en In de Kern

Drs. Jeannette de Keijzer (Element Coaching) en drs. Marleen Abrahamse (In de Kern) zijn beiden al jaren met passie actief om mensen volop in hun kracht en authenticiteit te helpen brengen.



Jeannette is gecertificeerd coach, stresscounselor, Courage-to-Connect® practitioner en Voice Dialogue-facilitator.

Open, invoelend, pragmatisch, creatief, structurerend.



Marleen is gediplomeerd trainer, personal coach, teamcoach, intervisor, hathayoga- en mindfulness docent.

Verbindend, pragmatisch, verdiepend, empathisch, enthousiasmerend.

hoe wij werken

- **Hoofd, hart en handen.** Wij streven naar een complete leerervaring: denken, voelen en doen wisselen elkaar af en vullen elkaar aan.
- **Klantgerichtheid en kwaliteit.** De wensen en doelen van de klant zijn leidend voor ons voorstel van passende modules met een zo hoog mogelijk rendement.
- **Transparantie.** Helderheid en duidelijke communicatie over de klantvraag, het doel en de aanpak van de training staan voorop. We helpen de klant bij de formulering en concretisering van de vraag, om deze vervolgens te vertalen naar een efficiënte training.
- **Een persoonlijke benadering.** Met elke deelnemer voeren we een persoonlijke intake. De beperkte groepsgrootte biedt alle gelegenheid voor persoonlijke aandacht en een coachende manier van trainen.
- **Passende trainingsomgeving.** Voor een optimaal rendement trainen wij alleen in een omgeving/op locaties die het effect van de training versterken.

informatie | contact

www.elementcoaching.nl
info@elementcoaching.nl

www.indekern.info
marleen@indekern.info