

Opleiding ‘veerkracht verhogen en stress de baas’ – Hoe stress aanpakken in uw organisatie

Doelstelling

Sinds de laatste wetwijziging betreffende psychosociale risico's op 1 september 2014, worden stress en burn-out als volwaardige psychosociale risico's erkend en dient elke werkgever een beleid te voeren rond de preventie ervan. En hoewel elke werkgever, leidinggevende of collega aanvoelt dat het fijner werken is wanneer werknemers zich goed in hun vel voelen op het werk, blijft het toch moeilijk om de juiste maatregelen te nemen om stress te voorkomen. Aangeven dat je het druk hebt en dat je stress ervaart, is niet zo'n probleem, maar aangeven dat het je echt te veel wordt en dat je ondersteuning nodig hebt, blijkt al een pak lastiger. Omdat er nog steeds een taboe rust op het bespreken van stress wanneer het effectief te veel wordt, verhoogt het risico op burn-out. Via deze opleiding willen we handvaten aanreiken om stressvolle situaties tijdig te detecteren en bespreekbaar te maken op de werkvloer om zo te vermijden dat ze uitmonden in verzuim of verloop. Daarnaast schenken we ook aandacht aan acties die genomen kunnen worden om werknemers te stimuleren, ze hun 'drive' op het werk te laten terug te vinden en hen bevlogen te houden.

Inhoud

Naast een korte toelichting over de bestaande wetgeving omtrent stress en psychosociale risico's op het werk, wordt uitgebreid stilgestaan bij de symptomen, oorzaken en gevolgen van stress, overspanning en burn-out: "Wat zijn de belangrijkste werk gerelateerde oorzaken van stress en burn-out?", "Welke werknemers lopen een verhoogd risico?", "Hoe burn-out herkennen en een terugval voorkomen?". Daarnaast reiken we informatie aan over wat je binnen jouw team/organisatie structureel kan ondernemen zodat werknemers voldoende veerkrachtig en bevlogen blijven. Tot slot bieden we concrete tips en adviezen om gezonde veerkracht te behouden en te versterken bij jouw werknemers. Vraagstelling, oefeningen en reflectie worden afgewisseld met theoretische kaders en psycho-educatie.

Doelgroep

Deze opleiding richt zich voornamelijk naar iedereen die zich beleidsmatig bezighoudt met de preventie van psychosociale risico's op het werk, zoals leidinggevenden, HR-verantwoordelijken of interne preventieadviseurs.

Methode

Online of fysiek: Voor fysieke aanwezigheid is volgende noodzakelijk, het voorzien van een opleidingslokaal met mogelijkheid tot projecteren, luidsprekers, flipchart of whiteboard en stiften vereist.

Duur: Deze opleiding duurt 1 dag.

Deelname: Minimum 4 deelnemers - maximum 12 deelnemers

Lesmateriaal: Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld.

(!) Deze opleiding wordt ook in open opleidingsvorm te Premed georganiseerd. Een overzicht van de opleidingsdata kan u terugvinden op de website van Premed: www.premed.be

Meer weten? Met je vragen of voor een offerte kan je terecht bij info@premed.be.