

## **2-day Coaching program for stress & burn-out management**

In deze opleiding wordt burn-out in het juiste perspectief geplaatst: het is belangrijk om niet alles onder de noemer van burn-out te zetten en goed het onderscheid te leren met andere zaken zoals stress, overspanning, depressie, performantie-problemen en relationele problemen.

Daarnaast wordt er aandacht besteed aan de rol van de personeelsdienst, de leidinggevende, het management, het individu, de bedrijfsarts, de preventieadviseur, de huisarts en andere hulpverleners. In het herstel van werk-gerelateerde problemen is het samenspel tussen de verschillende rollen belangrijk. In de opleiding wordt vanuit al deze rollen bekeken wie er preventief voor het psychisch welzijn van medewerkers zorgt, wat dit inhoudt en wat de grenzen zijn.

Vele bedrijven hebben nood aan een degelijk welzijnsbeleid en aan mensen die zijn opgeleid in de rol die ze kunnen vervullen om burn-out te voorkomen. In deze opleiding zullen vooral expertise en voorbeelden in het praktijk doorgegeven worden.

### **In de tweedaagse opleiding : Wat komt er aan bod ?**

- Theoretische kapstokken van de werk-gerelateerde problemen
  - Wat is burn-out?
  - Wat zijn oorzaken in de werksituatie en in de persoon?
  - Wat zijn belangrijke mechanismen die een rol spelen bij stress en burn-out?
  - Belangrijkste factoren voor een goede balans
  - Onderscheid maken tussen burn-out met overspanning, stress, conflict, depressie en performantie-problemen en dit aan de hand van casusmateriaal
- Een leidraad wordt meegegeven om stress/burn-out te detecteren, te bespreken, verder te exploreren
  - Omgaan met signalen die wijzen op werk-gerelateerde problemen
  - Overzicht met vragen om te exploreren

- Opzetten van preventief beleid rond burn-out en wie kan welke rol hierbij vervullen
- Alle tools om een eerstelijnsopvang te voorzien, om gemotiveerd door te verwijzen en een goed re-integratiebeleid op te zetten voor medewerkers die zijn uitgevallen omwille van werk-gerelateerde problematiek

De opleidingen worden gegeven door psychologen (master in de klinische psychologie en gespecialiseerd in gezondheidspsychologie en werk-gerelateerde stressklachten).

## **Hieronder vinden jullie de visie van TheHumanLink op steun bij werk-gerelateerde problemen**

### **1. Preventieve benadering van welzijn**

De visie rond welzijn, burn-out en stress kadert in een preventieve benadering. Hoe vlugger je het in de kiem smooit, hoe minder negatieve gevolgen voor de organisatie, het team en het individu.

Drie niveaus van preventie:

- Primaire preventie = risico's voorkomen op stress, schokkende gebeurtenissen, ...
- Secundaire preventie = schade voorkomen ten gevolge van stress, schokkende gebeurtenissen...
- Tertiaire preventie = schade beperken ten gevolge van stress, schokkende gebeurtenissen, ...

### **2. Steun op maat van de noden van de organisatie, team en individu**

Vaak worden de stressproblemen te snel overgegaan op individuele hulpverlening, terwijl mensen op dat moment ook baat kunnen hebben bij een psycho-educatieve groeps cursus of ondersteuning van hun team en leidinggevende. Het is dus belangrijk om bij de aanmelding te kijken of mensen het beste gebaat zijn bij een psycho-educatieve cursus en/of bij een sessie die op het bedrijf plaats vindt met belangrijke personen die het individu steun kunnen verlenen en/of bij individuele coaching sessies.

TheHumanLink geeft tevens veel concrete informatie en oefeningen mee, waar mensen mee aan de slag kunnen. Zo kan er vlugger vooruitgang geboekt worden en kunnen mensen ook verder werken aan hun stressbeheersing tussen de sessies door.

### **3. Betrekken van de context**

TheHumanLink biedt steun aan om medewerkers uit de organisatie te helpen bij vooral werk-gerelateerde problemen zoals werkstress, overspanning, burn-out.

Dit heeft vooral tot doel om een goede afstemming te krijgen tussen de persoonlijke aanpak van de problemen en de steun die door de organisatie hierbij gegeven kan worden. Dus het betrekken van de context is voor TheHumanLink de sleutel tot het succes in de begeleiding van werk-gerelateerde problemen.

Zo leiden ze leidinggevenden en HRM's op in gesprekstechnieken om medewerkers te motiveren om steun te zoeken om actief te herstellen.

Zo zijn ze in staat om de organisatie meer inzicht in de problematiek te geven, te kijken waar ze zelf kunnen steunen om herval te voorkomen en om hulp te bieden bij de re-integratie als medewerkers door werk-gerelateerde problemen zijn uitgevallen.

Zij wensen vooral te streven naar haalbare resultaten die goed afgestemd zijn op de behoeften van zowel de persoon als de organisatie. Het is vaak belangrijk om van bij de start te vertrekken met duidelijke doelstellingen en een behoefteanalyse zodat de organisatie en het individu weten wat er van elkaar verwacht kan worden om de klachten te verbeteren.