



Training | Leergang Mentaal Fit en Gezond

MHE
MENTAL HEALTH
EMPOWERMENT

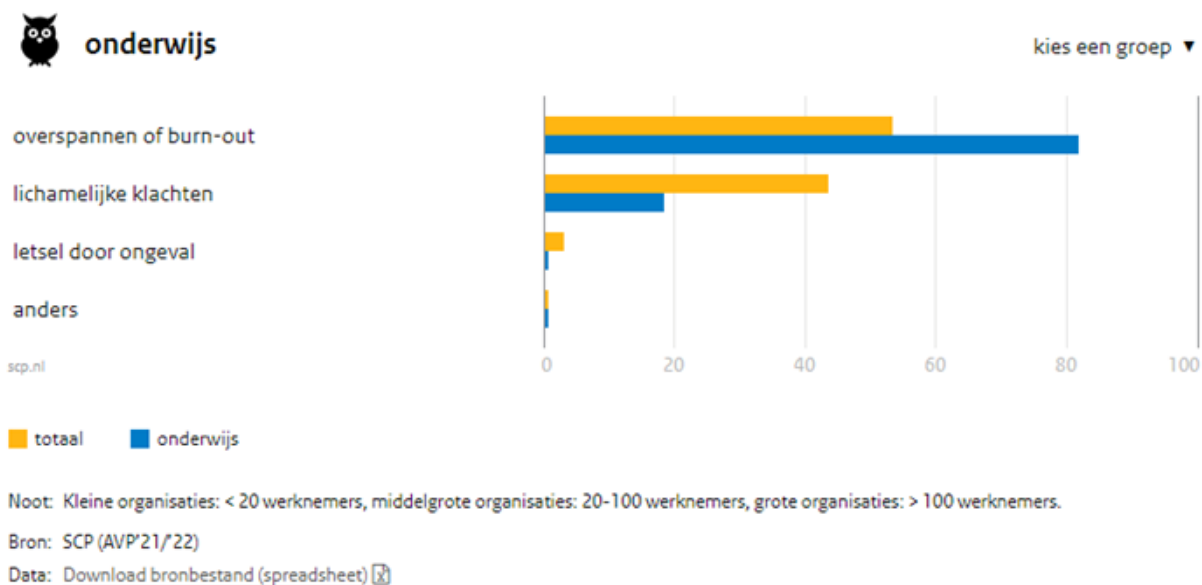
 **ONDERWIJSEEDITIE**

Mental Health Empowerment
For more conscious and empowered human beings

Inleiding

Werkdruk, welbevinden en welzijn zijn onderwerpen die binnen elke organisatie aandacht verdienen. Voor onderwijsorganisaties zijn deze onderwerpen des te belangrijker. Volgens het Cultureel Planbureau (SCP) is in het onderwijs van al het werkgerelateerd verzuim maar liefst 81,7% van het verzuim toe te schrijven aan overspannenheid en burn-out (Cultureel Planbureau).

Figuur 2 Meest voorkomende werkgerelateerde klachten



Jaarlijkse toename psychosociale arbeidsbelasting

Al jarenlang neemt psychosociale arbeidsbelasting bij werkenden toe. Dit uit zich onder andere in toenemende werkstress en burn-outklachten. Met als gevolg verminderde inzetbaarheid en oplopende verzuimkosten (TNO). Valt een medewerker met burnout-klachten uit, dan is deze medewerker volgens ArboNed gemiddeld 279 dagen ziek. Per dag kost dit de werkgever volgens TNO 300 euro. Dit komt neer op $279 \times 300 = 83.700$ euro.

Dit zijn alleen de kosten voor afwezigheid in uren. Het daadwerkelijke bedrag aan kosten is hoger. Denk hierbij o.a. aan de kosten voor de inhuur van een uitzendkracht of interimmer, de inwerktijd, werk dat blijft liggen, klassen die naar huis moeten worden gestuurd, aantasting van het schoolimago, de extra werkbelasting bij collega's, projecten die worden uitgesteld, projecten die moeten worden afgebroken, gederfde inkomsten omdat diensten niet geleverd kunnen worden en mogelijk zelfs juridische kosten.

Des te belangrijker om werknemers mentaal fit te trainen zodat de kans op ziekte en uitval door psychosociale arbeidsbelasting beperkt wordt. Ook het Trimbos instituut onderschrijft dit: 'Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je beter omgaan met tegenslagen.'

‘Als je mentaal fit bent, dan denk je op een gezonde manier. Je hebt minder last van stress en kunt beter met problemen omgaan. Ook ben je gelukkiger en veerkrachtig, en beschermt mentale fitheid je tegen psychische aandoeningen zoals een depressie.’ (Trimbos-instituut)

Training Mentaal Fit en Gezond

Algemeen

De training bestaat uit drie interactieve trainingssessies, elk van 2 uur, waarin onderwijsprofessionals worden begeleid bij het begrijpen en versterken van hun mentale fitheid. De sessies zijn gericht op het versterken van zelfregie, strategieën voor stressbeheer, het managen van werkdruk en het bevorderen van persoonlijk welzijn. Er wordt een voor- en nameting afgenomen zodat de deelnemers inzicht krijgen in hun persoonlijke groei.

Resultaten

Na deze training weten onderwijsprofessionals wat mentale fitheid is en wat ze kunnen doen om deze te versterken. Ze hebben een persoonlijke werkmissie geformuleerd, zodat ze beter hun energie kunnen managen en behouden. Ook hebben ze meer inzicht in de alarmsignalen van ziekmakende stress en hebben ze actiepunten vastgelegd om stress-signalen op een gezonde manier aan te pakken.

Trainingssessie 1

Deze sessie legt de basis voor mentale fitheid. Wat is mentale fitheid? Waarom is het belangrijk om daar aandacht aan te besteden? Hoe is het gesteld met de eigen mentale fitheid? Wat zijn gebieden waarop de deelnemers hun mentale fitheid kunnen trainen? Wat zijn de 6 pijlers die leiden tot een mentaal fit persoon? Doel: bewustwording, motivering en activering om actief met mentale fitheid aan het werk te gaan.

Trainingssessie 2

Mentale fitheid en werkmissie. Iedereen heeft andere normen en waarden. Een werkmissie maakt duidelijk wat iemand belangrijk vindt in het werk. Door het onderling delen van deze werkmissie ontstaat meer onderling begrip en teambuilding. Dit leidt tot een beter welbevinden en meer veerkracht. Ook krijgen de deelnemers meer inzicht in hun energiegevers en hun energienemers, waardoor ze beter hun energie kunnen regelen en behouden. Doel: het formuleren van een duidelijke, persoonlijke werkmissie met bijpassende concrete doelen om energie en werkgeluk beter te reguleren.

Training Mentaal Fit en Gezond (vervolg)

Trainings sessie 3

Mentale fitheid, stress en werkdruk. In deze sessie krijgen docenten meer inzicht in de werking van stress en hoe ze ziekmakende stress op tijd kunnen signalen en kunnen managen. De praktijk leert dat mensen die overspannen raken of een burn-out krijgen stress-signaleren niet goed hebben gesignaleerd of deze hebben genegeerd. Ook leren ze korte, stressregulerende oefeningen, waaronder ademhalingsoefeningen. Doel: praktische handvatten geven om mentale werkdruk te verlichten en overspannenheid en burn-out te voorkomen.

Dag, tijdstip & locatie

In overleg nader vast te stellen. De trainer is minimaal een half uur van tevoren aanwezig en een half uur na de trainingssessie om eventuele vragen te beantwoorden en ondersteuning te bieden.

Manier van deelname

Onderwijsprofessionals kiezen zelf voor deelname, juist omdat het versterken van de mentale fitheid niet af te dwingen is. Deelnemers moeten zelf verantwoordelijkheid nemen om hun mentale fitheid te versterken.

Maximum aantal deelnemers

Om persoonlijke aandacht te waarborgen is het maximum aantal deelnemers 12.

Na de training | individuele coaching

Om duurzame verandering te waarborgen en onderliggende problematiek aan te pakken kan individuele (online) coaching van toegevoegde waarde zijn. Hierbij zet Louise Hildebrand graag haar expertise in als voormalig arbodienst-psycholoog gespecialiseerd in werkgerelateerde problematiek.

Investering

Deze wordt nader vastgesteld, afgestemd op aanvullende en/of aangepaste wensen voor de training. De kosten voor individuele (online) coaching bedragen 175 euro per uur exclusief btw. Reiskosten bedragen 0,50 cent per kilometer exclusief btw.

Herhaling is de sleutel tot leren. (B.F. Skinner, gedragspsycholoog)

Leergang Mentaal Fit en Gezond

Gedragsverandering is een complex proces. Hoe meer aandacht er wordt besteed aan mentale fitheid, hoe groter de kans dat het trainen en optimaliseren van de mentale fitheid onderdeel wordt van het dagelijks functioneren. De ervaring leert dat mensen die meedoen met een workshop of training, ondanks geboekte successen, na verloop van tijd terugvallen in oude gewoonten. Deze leergang is erop gericht om successen te waarborgen en om meer positieve resultaten te boeken op het gebied van werkdruk, welbevinden en welzijn.


De achtergrond

Op basis van 25 jaar ervaring heeft psycholoog Louise Hildebrand 6 pijlers vastgesteld om de mentale fitheid te optimaliseren. Grondige kennis van deze pijlers leidt tot versterkte zelfregie op gebied van werkdrukhantering, welbevinden en welzijn. Deze pijlers geven mensen richting, houvast en kennis om bewuste keuzes te maken die een positieve impact hebben op de mentale gezondheid en algehele welzijn.

De 6 pijlers - ken jezelf, heel jezelf, zorg voor jezelf, accepteer jezelf, verbind jezelf en versterk jezelf - vormen de basis van de leergang Mentaal Fit en Gezond. Tijdens deze leergang worden deze pijlers niet alleen besproken, maar krijgen deelnemers ook praktische tools en strategieën aangereikt om deze actief toe te passen in hun dagelijkse leven.

De opbouw

 Online voormeting: wat is de stand van zaken op gebied van mentale fitheid?

 Afname van de ACT@-meting (Analytical Competence Tool). Deze meting geeft inzicht in wat iemands leven bepaalt, beperkt en versterkt. De kracht van deze meting is dat ook onbewuste patronen zichtbaar worden. In een 1-op-1 persoonlijk gesprek van 1 tot 1,5 uur worden deze resultaten besproken en worden persoonlijke doelen voor de leergang besproken.

Leergang Mentaal Fit en Gezond

Sessie 1

Ken jezelf. Onderwijsprofessionals ontwikkelen een dieper inzicht in hun eigen sterke punten, waarden, overtuigingen en voorkeuren. Duur: 3 uur.

Sessie 2

Heel jezelf. Deelnemers leren effectieve stressreducerende technieken die ze gemakkelijk kunnen integreren in hun dagelijkse routine, waardoor ze veerkrachtiger en energiever zijn. Duur: 3 uur.

Sessie 3

Zorg voor jezelf. Onderwijsprofessionals ontwikkelen persoonlijke zelfzorgplannen die hen helpen om balans te vinden tussen werk en privé, wat leidt tot verhoogde tevredenheid en betere prestaties op het werk. Duur: 3 uur.

Sessie 4

Accepteer jezelf. Deelnemers cultiveren een positieve zelfbeeld en leren om zelfkritiek te verminderen, waardoor ze met meer zelfvertrouwen en autonomie kunnen handelen. Duur: 3 uur.

 Tussentijdse online meting om de stand van zaken te evalueren.

Sessie 5

Verbind jezelf. Onderwijsprofessionals ontwikkelen vaardigheden voor effectieve communicatie en teambuilding, waardoor de samenwerking tussen collega's wordt verbeterd en er een positieve sfeer op school ontstaat. Duur: 3 uur.

Sessie 6

Versterk jezelf. Deelnemers onderzoeken op welke gebieden ze zichzelf nog kunnen versterken: fysiek, mentaal, emotioneel en intellectueel. Ze maken een actieplan. Duur: 3 uur.

Sessie 7

Herhaling van alle 6 de pijlers en terugblik over de gehele periode. Hoe kunnen resultaten gewaarborgd worden? Welke gebieden hebben nog aandacht nodig om de beste versie te worden van zichzelf? Duur: 3 uur.

 Online nameting en evaluatie.

Tijdsplan

Idealiter vindt er 1 keer per 3 tot 4 weken een sessie plaats. Tussen 2 sessies is er een contactmoment per mail voor een tussentijdse reminder, video of opdracht om de betrokkenheid te waarborgen.

Leergang Mentaal Fit en Gezond

Dag, tijdstip & locatie

In overleg nader vast te stellen. De trainer is minimaal een half uur van tevoren aanwezig en een half uur na de trainingssessie om eventuele vragen te beantwoorden en ondersteuning te bieden.

Manier van deelname

Onderwijsprofessionals kiezen zelf voor deelname, juist omdat het versterken van de mentale fitheid niet af te dwingen is. Deelnemers moeten zelf verantwoordelijkheid nemen om hun mentale fitheid te versterken.

Maximum aantal deelnemers

Om persoonlijke aandacht te waarborgen is het maximum aantal deelnemers 12.

Tijdens en na de leergang | individuele coaching

Om dieperliggende problematiek aan te pakken kan individuele (online) coaching van toegevoegde waarde zijn. Hierbij zet Louise Hildebrand graag haar expertise in als voormalig arbodienst-psycholoog gespecialiseerd in werkgerelateerde problematiek.

Investering


Deze wordt nader vastgesteld, afgestemd op aanvullende en/of aangepaste wensen voor de leergang.




Over Mental Health Empowerment (MHE)

MHE is opgericht door psycholoog, coach en trainer Louise Hildebrand. Met meer dan 25 jaar werkervaring is zij expert op gebied van mentale gezondheid, welzijn en vitaliteit. Zij heeft kennis en diensten verleend aan grote en kleinere organisaties waaronder: Prorail, Vluchtelingenwerk Nederland, Milieudefensie, Bosch Packaging, Arboconcern, BDO, Dienstverleningsorganisatie OM, Navigating Stress, het Commanderie College en SkOzoK. Op dit moment zet zij haar kennis ook in als hbo-docent Gezondheid bij Fontys Paramedisch.

 06 48 27 12 19

 info@louisehildebrand.nl

 www.louisehildebrand.nl

Mental Health Empowerment

For more conscious and empowered human beings