

Bedrijfsmaatschappelijk werk via Stress-Trainer: een provocatieve aanpak op werkstress.

Als mens ervaar je bijna dagelijks stress. Dat is normaal en onvermijdelijk. Stress zorgt ervoor dat je in staat bent alert en direct te reageren op een bedreigende situatie. Maar van te veel en te lang stress kan je ziek worden. Problemen in de sociale omgeving van mensen kunnen zorgen voor het ontstaan van stress. Ook ervaren veel mensen stress door hun werk. De laatste jaren is het aantal mensen met werkstress fors gestegen; het is inmiddels beroepsziekte nummer één en heeft een directe negatieve invloed op de productiviteit van uw organisatie.

Wat is de Stress-Trainer

Stress-Trainer is een praktijk voor bedrijfsmaatschappelijk werk en is gespecialiseerd in overspanning en burnout. Stress-Trainer heeft vier hulplijnen of producten: als eerste de aanpak op werkstress, als tweede de inzet van conflictbemiddeling, als derde de nazorg bij calamiteiten en ondersteuning bij transitieprocessen en als vierde de Burnoutmonitor.

Tijdens het traject vindt er regelmatig overleg en afstemming plaats met u als werkgever en desgewenst met de bedrijfsarts. Doel is hier altijd een weer positieve werkbeleving, het voorkomen van uitval of de terugkeer naar het werk te versnellen.

Anders omgaan met werkstress

Uw medewerker wordt geholpen om zijn of haar probleemoplossend vermogen

en verborgen persoonlijke kracht te versterken; altijd vanuit de gevolgen voor het werk. Een goede werk-privé balans is als een fundering. Als deze fundering solide genoeg is, dan kan je hierop verder bouwen. Uw medewerker is dan in staat om in de toekomst beter met stresssituaties om te gaan en dit zorgt dan weer voor een afname van werkstress en een stabiele werkbeleving en belastbaarheid.

Aanpak Stress-Trainer

The image shows four yellow sticky notes on a dark orange background, each with handwritten text. The notes are arranged in a row from left to right.

- Aanpak werkstress**
 - A balans werk en privé
 - B anders omgaan met werkstress
 - C ondersteuning werkgever
 - D terugkeergesprek
 - E terugvalpreventie
 - F herstelcheck
- Start conflictbemiddeling**
 - 1 informatief spreekuur met werknemer
 - 2 informatief spreekuur met werkgever
 - 3 driegesprek
- Nazorg calamiteiten en ondersteuning bij transitieprocessen**
 - gevolgen arbeidsproces
 - aandacht werkstress bij 'vertrekkers' en 'blijvers'
- De Burnoutmonitor.nl**
 - ✓ volledig online, géén praatsessies
 - ✓ leer NEE te zeggen
 - ✓ herstel is zichtbaar via grafieken
 - ✓ Compleet programma van uitval tot herstel

Ondersteuning werkgever

Wat kunt u als werkgever doen om de samenwerking en werkbeleving te versterken. Hoe kunt u de terugkeer naar het werk versnellen of een uitval voorkomen? Probeer psychische klachten ook eens niet anders te behandelen als

fysieke klachten. Hoe kunt u optreden in dit spanningsveld tussen overbelasting en onderbezetting?

Terugkeergesprek

Terugkeer naar het werk na een milde overspanning vraagt een andere planning dan een burn-

out van een half jaar. Het is maatwerk, mede afhankelijk van het werk en de persoon. In een driegesprek wordt de voortgang van het herstel besproken en de mogelijkheden en prognose richting terugkeer werk afgestemd.





Terugvalpreventie en herstelcheck

Adviezen en handvatten gericht op het herkennen van signalen die aangeven dat de spanning weer oploopt. Dit is belangrijk voor uw medewerker, maar zeker ook voor u als werkgever. Beperk het risico op een terugval of uitval. Na het beëindigen van het begeleidingstraject kan na een half jaar nog een vervolgconsult worden afgestemd met uw medewerker. Het doel is hier het voorkomen van oude valkuilen en het opfrissen van de uitgereikte handvatten en adviezen.

Inzet van conflictbemiddeling

Er is sprake van een conflict of knelpunt in de samenwerking vanuit het oogpunt van uw medewerker en/of die van u. Meer dan eens is sprake van een moeizame communicatie, maar zijn partijen nog wel bereid om met elkaar om de tafel te zitten. Doelstelling is altijd het voorkomen van een verdere escalatie en het vinden van een passende oplossing waar alle partijen zich in kunnen vinden.

Nazorg bij calamiteiten

Nadat bij u in uw bedrijf een calamiteit heeft plaatsgevonden is het goed om hier nazorg te verrichten of aan te kunnen bieden. Uw medewerkers, maar ook uzelf kan behoefte hebben aan extra ondersteuning. Is er alleen sprake van een stressreactie of is er sprake van psychische of sociale problemen die invloed hebben op het arbeidsproces? Tijdige en adequate hulp kan dit voorkomen of beperken.

Nazorg bij transitieprocessen

Aangekondigde veranderprocessen binnen uw organisatie kunnen ruim van te voren en ook daarna een oorzaak zijn voor het ontstaan van werkstress. Het is belangrijk om als werkgever een begeleiding aan te bieden. Denk daarbij aan de ondersteuning door een bedrijfsmaatschappelijk werker bij aangezgesprekken, maar ook de ondersteuning van directie of personeelszaken. Bij reorganisaties is vaak sprake van werkstress bij 'vertrekkers' én 'blijvers'.

De Burnoutmonitor

Burnoutmonitor.nl is een geautomatiseerd online behandelprogramma voor mensen met een overbelasting door werkstress. Het programma helpt uw medewerker in vier stappen van 'helemaal mis' naar 'weer hersteld', rekeninghoudend met de gevolgen die dit heeft voor u als werkgever. Bij iedere stap horen meerdere overzichtelijke lessen, adviezen en praktijkoefeningen.

Wie is de Stress-Trainer

Jeroen Oprel is de Stress-Trainer en tevens de oprichter van de website Burnoutmonitor. Hij is een ervaren en gedreven professional en heeft zich als bedrijfsmaatschappelijk werker en coach de afgelopen 17 jaar gespecialiseerd in een kortdurende en succesvolle behandeling van burnout en overspanning. Met zijn nuchtere en functionele manier van werken daagt hij zijn cliënten uit vooral gebruik te maken van hun zelfredzaamheid en verborgen persoonlijke kracht.

Contact

Info@stress-trainer.nl
06 - 220 69 469
www.stress-trainer.nl