

Training Omgaan met Werkdruk en Stress

Training Stressvrij werken

De training stressvrij werken is bedoeld om een afdeling (team) na te laten denken over hoe zij met stress gezamenlijk kunnen omgaan. En de medewerkers van de afdeling handvatten te geven om een stress-arme werkomgeving te creëren.

Ochtendprogramma

De training bestaat uit een ochtendprogramma waarin cursisten als groep onderzoeken wat stress oplevert en hoe zij als individu en als groep hier mee om leren te gaan. Ook wordt er gewerkt naar een consensus wat er verstaan wordt onder stress en wat daaraan gedaan kan worden.

In dit deel zal een actrice ingezet worden om hun stress fenomenen zichtbaar te maken zodat de groep zich kan inleven wat stress doet met hun collega.

Middagprogramma

De training kent ook een middagprogramma. In dit deel van de training wordt hun opgedane inzichten over stress binnen hun werk samengevoegd tot een geheel document. De cursisten ontwikkelen vervolgens een *Plan de Campagne* om hun inzichten over stress en de bijbehorende oplossingen onder de aandacht te brengen bij relevante partijen zoals hun eigen organisatie en hun leidinggevenden, specifieke afdelingen die er toe doen.

Een extern privé onder familie, vrienden en instanties zoals gezondheidszorg (artsen) etc. Het doel hiervan is om hun ideeën over het reduceren van stress op hun organisatieniveau te borgen.

Stress wordt een probleem als het negatieve gevolgen heeft voor je prestaties, motivatie en je welzijn

Ochtend programma - in dit leeronderdeel staan de volgende onderwerpen centraal:

Uitleg informatie stress en Burn-out

Theorie

- Intro wat is stress en burn-out
- Herkennen van de signalen
- Waar komt de stress vandaan? Werkomstandigheden – privé omstandigheden – Van mijzelf

Analyse

Praktijk

- Welk deel van de stress komt door het werk?
- Organisatiecultuur
- Collega's
- Taken
- Werkomstandigheden

oefening 1:

Elke cursist vertelt welk van de stress voorkomt door het werk in omvang en aard

oefening 2:

- a. Elke cursist verteld wat persoonlijk het meeste stress oplevert en hoe de collega's daarin kunnen helpen
- b. De groep verteld hoe zij de stress van de cursist ervaren en wat zij vinden hoe zij de cursist daarin kunnen helpen.

Gewenste situatie

Stressvrij kunnen werken
Wat moet er veranderen?

Gespreksoefening

De trainer bespreekt met de groep wat de mogelijkheden zijn om stressvrij te werken en hoe deze bereikt kunnen worden. Doel van dit gesprek is om tot consensus te komen hoe stressvrij samen te werken. De bevindingen worden opgeschreven en aangevuld met adviezen naar de organisatie toe.

Leermiddelen

Theorie verdieping

Oefening 3 Coping stijlen

Nogmaals wordt de stress van de cursisten benoemt maar nu met de vraag in welke coping stijl zij zich herkennen en hoe de cursisten dit zouden toepassen. De cursisten formuleren hier een antwoord op.

Middag programma - Maak samen een Stappenplan om stressvrij te werken met je collega's.

Oefening 4: Stappen plan

Wat in de training is bedacht zal op papier worden gezet en als document teruggekoppeld worden naar de organisatie

Praktijkoefeningen:

Tijdens de training zijn er mentale praktijk oefeningen met een actrice om cursisten bewust te laten worden van hun eigen gedrag. De actrice speelt casussen van de stress ervaringen van de cursisten. Op deze wijze kan een groep zich inleven in de stress van hun collega.

In deze kolommen hieronder worden een aantal onderwerpen uitgelegd die terugkomen in de training, deze zijn: Coping-stijlen, Tips wat te doen tegen discriminatie en Kernwaarden.

Coping-stijlen De trainer bespreekt 4 verschillende coping-stijlen die slachtoffers gebruiken om discriminatie tegen te gaan <i>Polariserende strategieën:</i> Deze zijn meestal confronterend, scherp, vijandig en agressief van aard <i>Strategie van vermijding:</i> De gediscrimineerde vermijdt de confrontatie met de dader en wilt zich psychologisch, sociaal en/of fysiek terugtrekken. liever vermijdt het slachtoffer het verdere contact met de dader. <i>Conformerende strategieën:</i> Hierbij probeert de gediscrimineerde zich op verschillende manieren aan te passen aan het negatieve gedrag van de dader om zo de kans op acceptatie te verhogen. Dit is, net zoals de polariserende strategie, een actieve strategie. <i>Verbindende strategieën:</i> De gediscrimineerde doet actieve pogingen om vooroordelen te ontkrachten op een constructieve en positieve manier. En doet pogingen om de relatie met de dader in stand te houden en/of te verbeteren. Een verbindende strategie is bijvoorbeeld het zich verplaatsen in degene die discrimineert. Dit maakt het vervolgens gemakkelijker om negatieve ervaringen te relativeren.	Signalen van Stress en Burn-Out Waarom herken je de signalen van Stress en Burn-Out? Denken besluiteloos/piekeren concentratieproblemen verstrooid/vergeetachtig ongeïnteresseerd van hak op de tak/niets afmaken afwezig/ prioriteiten verwarren Emotie ontevreden/prikkelbaar onzeker/ongemotiveerd agressief/desinteresse lusteloos wisselende stemmingen opgejaagd/schuldgevoel Fysiek hoofdpijn/nek- of rugpijn zweeten/ slecht slapen maag- of darmklachten onrust/moe aankomen/afvallen hartkloppingen/duizeligheid Gedrag snel geïrriteerd/agressief meer roken/drinken/geremd meer medicijngebruik snel huilen/vaker ziek melden irriteren aan anderen	Stappenplan voor het omgaan met Werkdruk en Stress Stap1: Bedenk als groep wie allemaal nodig zijn om stressvrij te kunnen gaan werken op de werkvloer. Naast de leidinggevenden en de organisatie kunnen dat zijn specifieke afdelingen van de organisatie. Buiten het werk kunnen dat instanties zijn bijvoorbeeld belasting, de gemeente enzovoort en privé kan dat bijvoorbeeld familie en vrienden zijn. Stap2: Maak helder wat er moet veranderen Bedenk van alle boven genoemden wat goed gaat en wat niet en breng in kaart wat er moet veranderen. Stap3: Bedenk een plan/ concept / format Bedenk een format waarin alle stress problemen en de oplossingen daarbij kunt gieten in 1 format Stap4: Maak succesvol contact met alle partijen. Bedenk hoe je op strategische wijze je plan succesvol onder de aandacht kunt brengen Stap5: Zorg voor voortzetting van dit plan. Probeer je plan te formaliseren binnen je organisatie en probeer te zorgen voor een follow-up zodat je plan om stressvrij te werken steeds wordt aangepast en voortzetting kent. Uitwerking van het plan met adviezen naar de organisatie voor een stressvrije werkplek
---	--	--

De training Omgaan met Werkdruk en Stress is geschikt voor circa 12 deelnemers en duurt 2 dagdelen