



INFODOCUMENT

Ondersteuning adhv geïntegreerde stressaanpak

Voordelen

- ✓ Een totaalaanpak van stress.
- ✓ Oog voor de 3 preventieniveaus met aandacht voor het voorkomen, beheersen en herstellen van stress.
- ✓ Aandacht voor het organisationele, groeps- en individuele niveau waarop stress zich kan manifesteren.
- ✓ Gepersonaliseerde aanpak afgestemd op de situatie van de organisatie.

Doelstellingen

- Aangezien organisaties, groepen en individuen zich voortdurend moeten aanpassen aan de veranderende omstandigheden, kan dit een hele uitdaging vormen en soms zelfs belastend zijn.
- Aan de hand van onze geïntegreerde stressaanpak trachten we ervoor te zorgen dat deze noodzakelijke aanpassingen geen te hoge psychosociale belasting hoeven te vormen.

Wijze van uitvoering

We opteren er steeds voor om volgende werkwijze te hanteren:

- Er wordt gestart met een diagnose van stress in de organisatie of de groep om in kaart te brengen welke elementen verantwoordelijk (kunnen) zijn voor het veroorzaken van stress.
- Op basis hiervan kunnen we uit onze geïntegreerde stressmatrix de gepaste diensten aanbieden om de (mogelijke) stress te voorkomen, beperken of weg te nemen (zie de stressmatrix op de laatste pagina).

- Mogelijke dienstverleningen uit onze matrix:
 - Teamversterkende activiteiten waardoor de groepscohesie versterkt wordt.
 - Bemiddeling tussen individuen of groepen om stresssituaties op te lossen.
 - Sensibiliseren van leidinggevenden over stress en hen handvaten bieden om met de stress van hun ondergeschikten om te gaan.
 - ‘Veerkracht’-opleidingen voor medewerkers om zich meer bewust te worden van de eigen krachten, waardoor stress kan worden voorkomen of de impact ervan worden beperkt.
 - Opleidingen in timemanagement en communicatie voor medewerkers om op een meer constructieve manier om te gaan met tijd en de interactie met anderen te verbeteren.
 - Stresspermanentie waarbij medewerkers met stressklachten aan de hand van coaching door de psychologen geholpen worden zelf constructief om te gaan met stress.
 - Individuele begeleiding door de psychologen van mensen die door stress uitgevallen zijn en opnieuw geïntegreerd worden met het oog op voorkomen van herval.

Resultaat

- De organisatie krijgt oplossingen die aangepast zijn aan de eigen context.
- Medewerkers voelen zich ondersteund en zullen meer gemotiveerd zijn, waardoor de productiviteit optimaal blijft.

Tarief

Contacteer ons voor een prijsofferte.

Niveau	Primair	Secundair/tertiair
Organisatie	Organisatiediagnose	Ondersteuning change management
Groep	Teamdiagnose	Teambegeleiding Preventieve conflicthantering obv bemiddeling
Individu	Workshop stress sensibilisering leidinggevenden Ondersteuning leiderschaps stijlen	Workshop veerkracht verhogen Workshop assertieve communicatie Workshop timemanagement Stress permanentie Individuele begeleiding / Coachingstraject