



WORKSHOP

# Stresspermanentie

## Voordelen

- ✓ Medewerkers de kans geven op tijd actie te ondernemen wanneer ze stress ervaren.
- ✓ Vanuit individuele ondersteuning kunnen adviezen gegeven worden aan de werkgever in het kader van primaire preventie (voorkomen stress in de toekomst).

## Doelstelling

- Op een laagdrempelige wijze medewerkers hulp aanbieden wanneer zij stresssignalen vaststellen bij zichzelf.
- Concrete tips en adviezen geven om zelf aan de slag te gaan en de stress te reduceren.
- Als verdere (intensievere) ondersteuning nodig is, doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverleners.
- Standaard wordt 1u30 per persoon voorzien. De organisatie kan zelf bepalen hoeveel sessies een medewerker maximaal kan volgen (max. 5 individuele gesprekken lijkt ons aangewezen om oplossingsgericht te werken).
- In de sessies komt het volgende aan bod:
  - Intake, informatie over opzet en doel stresspermanentie.
  - Bekijken welke elementen stress veroorzaken.
  - Exploratie van de copingstijlen van de medewerker in het omgaan met stressoren.
  - Advies aan medewerker over individuele actiepunten (tips).
- Feedback aan werkgever over mogelijke collectieve preventie maatregelen.

## Wijze van uitvoering

- Er wordt samen met de organisatie gekeken welke frequentie gewenst is voor een stresspermanentie in de organisatie. Dit kan bijvoorbeeld 1 dag per maand zijn.
- De psychosociaal preventieadviseur zal vervolgens in de organisatie aanwezig zijn op dit moment en medewerkers zien die een afspraak hebben gemaakt.
- Deze permanentie kan ook plaatsvinden bij Mensura indien gewenst (af te spreken op voorhand).
- Deze afspraken kunnen ofwel rechtstreeks met de preventieadviseur gemaakt worden (omwille van de laagdrempeligheid) ofwel via een persoon binnen de organisatie die de afspraken coördineert.

## Resultaat

- De permanentie stelt medewerkers in staat het fenomeen stress vast te stellen bij zichzelf en de nodige acties te ondernemen om opnieuw tot een constructief evenwicht te komen.
- De werkgever krijgt handvaten om risico's in de toekomst en voor andere medewerkers te voorkomen.

## Tarief

Contacteer ons voor een prijsofferte.