

ERVARING LEERT ...

Veerkracht

Blijf de baas over je eigen gedachten en gevoelens

Wie het beste uit zichzelf wil halen, moet op een frisse en creatieve manier denken. Daarvoor is fysieke, morele en vooral veel mentale kracht vereist, want iedereen maakt in zijn werk soms emotionele dingen mee.

Ideale prestatie toestand

Negatieve ervaringen (agressie, geweld, intimidatie, discriminatie, pesten, hoge werkdruk en gebrek aan vertrouwen) vormen een zware last voor uw medewerkers en beïnvloed zo het prestatievermogen van uw organisatie. Voor hun verdere functioneren, is het essentieel dat zij hier goed mee leren omgaan en hier geen langdurige of blijvende last van ondervinden. Zowel in het werk als privé.

Ook u als werkgever wilt dit soort trajecten graag voorkomen. Maar is uw organisatie erop ingericht om deze problemen te voorkomen of tegen te gaan? Worden daarnaast uw medewerkers gehoord en geholpen (nazorg) na een ongewenste situatie?

Inhoud

In ons programma Veerkracht geven we de deelnemers inzicht in hun innerlijke proces, verhogen we hun belastbaarheid en geven we gerichte beleidsadviezen voor de inrichting van uw organisatie. Daarmee brengen we individuele medewerkers en de organisatie als geheel in hun ideale prestatietoestand om zo tot duurzame, respectvolle en prettige arbeidsomstandigheden te komen. Vermindering voorkomen of beperken van ziekteverzuim, veiligheidsincidenten, psychosociale problemen en klachten is hier een mooi gevolg van.

Psychosociale arbeidsbelasting

Omgaan met spanning, druk en stress is gelukkig goed aan te leren. Aan de hand van zes mentale vaardigheden: doelen stellen, visualiseren, energie management, aandacht controle, gedachten controle en actie-reflectie gaan we aan de slag met de psychosociale arbeidsbelasting van uw medewerkers. We kunnen gebruik maken van een breed scala van specifieke trainingen waarin we hen leren omgaan met zaken als geweld, agressie, (seksuele) intimidatie, pesten, discriminatie, werkdruk, gebrek aan vertrouwen en andere ongewenste situaties.

Veerkracht





VCL OPLEIDINGEN

Onderdeel van: Veiligheidscentrum Limburg

ERVARING LEERT ...

Veerkracht

We verhogen hun fysieke weerbaarheid en bieden indien nodig traumaverwerking of bedrijfsopvang aan. We houden hen een onzichtbare spiegel voor, zodat ze inzichtelijk krijgen wat er met hun gedrag gebeurt als de eigen gedachten en gevoelens niet meer onder controle zijn. Het is het doel uw medewerkers te leren analyseren, relativëren, denken, beslissen, te handelen en te reflecteren vanuit hun denkende brein. Daarnaast leren wij hen te voorkomen te handelen vanuit emotie of overgaan op ongecontroleerd vechten, vluchten of bevriezen vanuit het reptielenbrein. Alleen op deze manier kunnen ze de baas blijven over een ongewenste situatie of gebeurtenis.

We werken hierbij volgens het 5G model: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Deze elementen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar het investeren in het regisseren van je eigen gedachten en gevoelens biedt vaak de oplossing tot het voorkomen van veel ongewenste gebeurtenissen, Wij richten ons vooral op het gene waar je zelf controle op hebt en dat zijn je eigen gedachten en gevoelens. Hiermee willen we vooral het fysieke weerbaarheidscomponent voorkomen.

Tegelijkertijd kijken we kritisch naar uw organisatie. De oorzaak van spanningen blijft vaak onder de oppervlakte. Wij hebben een hekel aan symptoombestrijding. Het is daarom essentieel om uit te vinden wat de werkelijke oorzaak is om problemen in het vervolg vóór te blijven. Met een krachtenveldanalyse bekijken wij punt voor punt uw organisatie.

Reorganisatie, veranderingen, bezuinigingen en angst voor het kwijt raken van de baan zijn vaak infectiebronnen van psychosociale problemen. Dit probleem kan bij te laat behandelen alle lagen van uw organisatie een negatieve invloed bezorgen. Een probleem die u liever wilt voorkomen dan genezen. De uitkomst kan soms confronterend zijn, maar vormt het vertrekpunt van waaruit we gericht naar verbetering toewerken. Daarbij hoort een plan van aanpak die de juiste zorg voor uw medewerkers waarborgt. Zo kan bijvoorbeeld de oprichting van een collega-opvangteam, het actief maken van uw vertrouwenspersoon of het aanpassen van uw functioneringsgesprekken heel nuttig zijn.

Veerkracht





VCL OPLEIDINGEN

Onderdeel van: Veiligheidscentrum Limburg

ERVARING LEERT ...

Veerkracht

Locatie

De trainingen kunnen overal plaatsvinden, al is het niet altijd wenselijk om ze op de werkplek te verzorgen. We hebben daarom prachtige externe locaties beschikbaar, zodat we in een neutrale omgeving met uw medewerkers veilig en vrij aan de slag kunnen gaan. De Politieacademie in Ossendrecht met zijn politie oefendorp en crisissimulatietraining met cameraobservatie mogelijkheden is hier een mooi voorbeeld van. Tijdens gesprekken en realistisch nagespeelde situaties door ervaren acteurs maken we uiteraard wel altijd een koppeling naar de situatie op het werk.

Naast het reguliere programma bieden we ook een vijfdaagse trainerscursus Veerkracht aan. Hierin leren deelnemers zelf het programma te verzorgen. Hiermee blijft de kennis altijd binnen de organisatie aanwezig en geborgd en kunnen uw medewerkers op elk gewenst moment intern worden getraind.

