

“

Burn-outklachten blijken voort te komen uit een opeenstapeling van factoren in Werk, Persoon en Maatschappij, zoals hoge taakeisen, dis-balans werk-privé en veranderend werk. Een brede aanpak vanuit verschillende domeinen is nodig.

Hierbij zijn de risicosectoren: zorg, onderwijs, ICT en industrie.

”

(bron: TNO, Kwaliteit op Maat)

DITPerspectief

Duurzame inzetbaarheid en mediation

KIES EEN DUURZAME AANPAK VOOR STRESS EN BURN-OUT

Aanpak stress en burn-out vanuit verschillende domeinen

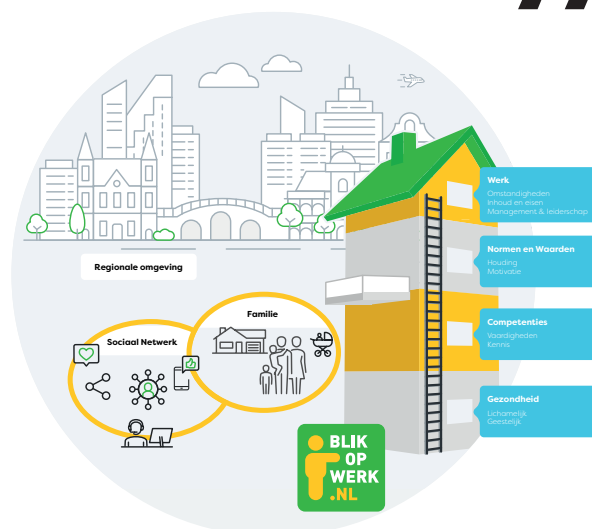
Wie zou jij een
DI-traject gunnen
op weg naar
goede balans
en werkgeluk?

Kies voor het duurzaam
inzetbaarheidstraject.
Hoe gelukkig je bent in je werk
hangt af van diverse factoren:
je gezondheid, kennis en
vaardigheden, je privé situatie
én het werk zelf.

“

Met de heldere stappen vanuit verschillende domeinen pakt de medewerker zelf de regie in moeilijke situaties, lost issues op en verbetert de eigen draagkracht. In een aantal sessies is er ruimte voor inzicht én verandering in een veilige omgeving

”



In het DI-traject geeft Margriet Glas, coach, adviseur duurzame inzetbaarheid en register mediator een methode voor een juiste werk/privé balans vanuit drie domeinen.

Domein Duurzame inzetbaarheid

Duurzame inzetbaarheid is vitaal en met plezier werken, nu en in de toekomst. Dit zorgt voor bevlogen medewerkers die waarde toevoegen. Een goed werkvermogen krijg je als alle vier de verdiepingen van het Huis van Werkvermogen met elkaar in balans zijn. De verdiepingen zijn gezondheid, kennis en vaardigheden, waarden en normen en het werk zelf. Het traject geeft de medewerker inzicht in het eigen werkvermogen en de tools om deze te herstellen en te versterken.

Domein Stress reductie

Als je prestaties levert is stress heel normaal. Het is zelfs gezond! Maar wat gebeurt er als je langere tijd onder druk staat. Vaak is er meer aan de hand. De een heeft meer last van stress dan de ander. Dit heeft te maken met de draaglast en de draagkracht. Het traject leert hoe je stress positief kunt inzetten, hoe je grenzen kunt bepalen, wat je kernkwaliteiten en valkuilen zijn en dat je van stress kunt leren, zodat je draagkracht wordt vergroot. Draagkracht en draaglast.

Domein Eigen Regie

Bevorderen van werkvermogen doe je samen met een gedeelde verantwoordelijkheid. Rugsteun van de leidinggevende, aandacht voor werkdruk, gedoe of conflict op het werk, zijn interventies waarbij de organisatie een belangrijke rol vervult. Het traject biedt ruimte voor het gesprek samen met medewerker en organisatie om herhaling te voorkomen. Gericht op samenwerking, belangen benoemen, richting bepalen en herstel. Eigen regie.

In elke werksituatie loopt het wel eens spaak: de werkdruk loopt op, een miscommunicatie met je manager, je neemt taken over van je collega of privé speelt een en ander. Dit kost energie, je raakt uit balans en dat is niet nodig.

Meer weten?
KLIK
HIER

“

Samen vinden we de juiste balans tussen verstand, gevoel, werk en privé zodat de medewerker en organisatie met perspectief en vol vertrouwen de toekomst tegemoet gaan.

”

DITPerspectief

Duurzame inzetbaarheid en mediation

www.ditperspectief.nl • info@ditperspectief.nl