

'Burn-out en mentale weerbaarheid'

Uit [onderzoek van TNO](#) blijkt dat steeds meer medewerkers kampen met burn-out klachten. Een zorgelijke ontwikkeling, want een werknemer met een [burn-out](#) valt gemiddeld zo'n 8 maanden uit. En dat is een kostbare zaak, zowel in termen van financiën voor de organisatie, als termen van welzijn voor de medewerker.

Door tijdig 'het goede gesprek' te voeren en in te zetten op het vergroten van mentale weerbaarheid, kan onnodig verzuim voorkomen worden. Wat is mentale weerbaarheid? Hoe vergroot je deze? En bovenal: hoe voer je dat goede gesprek?

Het leiderschapsprogramma van Mensely, gestoeld op het [spiraalmodel van dr. Rob Hoedeman](#) en het vergroten van mentale weerbaarheid, geeft antwoord op deze vragen. Het stelt leidinggevend en medewerkers in staat signalen tijdig te herkennen en gezamenlijk de regie te nemen om burn-out te voorkomen.

Wat houdt het Leiderschapsprogramma in?

Het leiderschapsprogramma bestaat uit 3 onderdelen:



Een **kick-off-training 'Mentale weerbaarheid'**. In deze training wordt uitgelegd wat psychische klachten zoals burn-out zijn, hoe je deze tijdig kunt herkennen en voorkomen. De training wordt zowel aan leidinggevend als medewerkers gegeven, zodat beide partijen handvatten hebben om samen op tijd het goede gesprek aan te gaan en waar nodig een oplossing te zoeken. Het wederzijds begrip wordt vergroot, wat bijdraagt aan een veilige bedrijfscultuur. En dat is in het belang van de medewerker én in het belang van de organisatie.



Na de training worden leidinggevend ondersteund bij het voeren van de meer ingewikkelde ontwikkel- en/of functioneringsgesprekken. Een **adviseur** helpt bij de voorbereiding van deze gesprekken, is aanwezig bij de gesprekken zelf, kijkt mee bij de tussenevaluatie na 3 maanden en de eindevaluatie.



Soms is de daadwerkelijke aanwezigheid van de adviseur niet nodig, maar is advies wel gewenst. In dit geval kunnen zowel de leidinggevende als de medewerker terecht bij de adviseur voor een **telefonisch consult**.

Hoe gaat dit in zijn werk?

De kick-off-training is de start van het traject. Per situatie wordt er vervolgens een plan op maat gemaakt, waarbij er gekozen wordt voor optie 2, optie 3, of een combinatie van beide. Uiteraard adviseren we het laatste, om ervoor te zorgen dat de leidinggevende echt alle tools tot zijn of haar beschikking heeft om onnodig verzuim te voorkomen.

Meer weten?



Neem contact op met 030-2996502 of info@mensely.nl

De investering



1. De in-company kick-off-training 'Mentale weerbaarheid' bestaat uit een halve dag training voor leidinggevenden en een halve dag training voor medewerkers. De kosten hiervoor bedragen € 1.750,- ex. btw, met een maximum van 10 deelnemers per training. Een andere locatie is uiteraard mogelijk tegen de meerkosten die dit met zich meebrengt.



2. Inzet van de adviseur kost de organisatie per case, per jaar:

- bij 1 – 10 personen: € 2.400,- ex. btw
- bij 11 – 20 personen: € 2.160,- ex. btw
- bij 21 – 30 personen: € 1.920,- ex. btw

We gaan daarbij uit van 3 gesprekken: een eerste gesprek, een evaluatiegesprek na 3 maanden en een eindgesprek na 6 maanden, met een tijdsinspanning van 8 uur per gesprek (voorbereiding en uitvoering). Daarmee komt het totaal aantal uren per case, per jaar, op 24 uur.



3. Telefonisch consult van de adviseur wordt afgenomen per uur of in strippenkaartvorm. De strippenkaart is een jaar geldig en niet persoonsgebonden. Meerdere managers en medewerkers kunnen hier dus advies mee inwinnen tot het aantal uren is opgebruikt.

- los uur à € 120,- ex. btw
- 5 uur à € 570,- ex. btw (5% korting)
- 10 uur à € 1.080,- ex. btw (10% korting)
- 15 uur à € 1.530,- ex. btw (15% korting)