

Mentale Vitaliteit

Duurzame Inzetbaarheid is al jaren een belangrijk thema in bedrijven. En niet voor niets. Bedrijven hebben te maken met een groeiende economie én een groeiende krapte op de arbeidsmarkt. En daar komen de vergrijzing en ontgroening nog bij. Bedrijven en organisaties die werk maken van de gezondheid, bevoegenheid en ontwikkeling van hun medewerkers, plukken daar vaak direct de vruchten van. Het zorgt voor meer werkplezier, minder verloop, meer klanttevredenheid en een hogere arbeidsproductiviteit¹. Werkgevers en werknemers die ervoor zorgen dat ze fit blijven voor het steeds sneller veranderende werk, zijn op weg naar duurzame inzetbaarheid.



Een van de meest effectieve manieren voor het creëren van duurzame inzetbaarheid is Job Crafting. Via Job Crafting herstructureert een medewerker zijn huidige werk. Door zelf kleine wijzigingen aan te brengen in taken, relaties, context en gedachten over het werk wordt de baan (weer) meer betekenisvol. Deze wijzigingen doet de medewerker zonder collega's te benadelen of de bedrijfsdoelstellingen uit het oog te verliezen. Dianne Commissaris geeft uitleg in [deze](#) video.

Training Mentale Vitaliteit

Vier dagdelen voor medewerkers; met voorbereidingsopdrachten:

- stress en burn-out: wat is het? Hoe herken ik het bij mezelf en anderen?
- energie- en stressbronnen binnen het werk: wat geeft energie en wat geeft stress?
- job crafting: wat is het? Kan en mag ik dat wel? Succesverhalen delen
- stimuleren van bevoegenheid: waar ligt de gezamenlijke ruimte voor job crafting?

Twee dagdelen voor leidinggevenden; coachende gespreksvoering over stress en job crafting:

- coachend begeleiden (BVTR/OA, [Associatie voor Coaching](#))
- stress en bevoegenheid (Job Demands & Resources Model, Bakker & Demerouti)
- gezamenlijk een beeld van potentiële 'resources' (hulpbronnen op werkgebied en persoonlijk vlak en) creëren.
- oefenen met gesprekken coachend begeleiden onder supervisie.

¹ Bas Kodden, De Kunst van Duurzaam Presteren. 2017; Vakmedianet, Deventer.

Opbrengsten:

- kennis van stress, de eigen en andermans stressreacties en de eigen energiebalans (mw)
- concrete handvatten om via job crafting zelf iets aan stress en vitaliteit te doen (mw)
- inzien dat coachen meer is dan een vaardigheid en iets anders dan helpen (lg)
- werken met een model voor coachend leidinggeven (lg)
- inzien dat werkdruk ook aangepakt kan worden middels hulpbronnen (lg)
- een gedeeld beeld over de gezamenlijke ruimte voor job crafting binnen het team (allen).

Trainers

Dr. Dianne Commissaris (1966) is te typeren als een mens met een heldere geest en een warm hart. Ze is opgeleid als ergotherapeut, onderzoeker, doctor in de Bewegingswetenschappen en Certified Professional Coach. Na een carrière bij de Vrije Universiteit en TNO Arbeid, startte ze eind 2012 haar bedrijf BTR. Hierin combineert ze 1 op 1 coaching gericht op bevoegenheid en werkenergie met workshops over Duurzaam Presteren en Mentale Vitaliteit.



“Mijn ambitie is dat iedereen optimaal tot zijn recht komt in zijn werk; dat de energie stroomt en elk mens het beste van zichzelf kan laten zien. En als dat tijdelijk niet zo is; als werk meer worsteling dan flow is, als het meer stress dan voldoening oplevert, dan loop ik graag een tijdje met die persoon mee. Op zoek naar de optimale match tussen mens, functie en werkomgeving. Dat doe ik al onderzoekend met ruimte voor diepgang, en altijd resultaat gericht. BTR betekent Beter Tot je Recht en daar ga ik voor. Want werken met energie en plezier is van onschatbare waarde voor de mens, zijn thuissituatie en de organisatie!”

Dirk Verhoeven

Dirk Verhoeven (1972) is sinds 2013 (mede) eigenaar van de Associatie voor Coaching. Met meer dan 15 jaar ervaring in het opzetten en coachend begeleiden van internationale multiculturele teams in een industriële omgeving, zette hij in 2009 de stap richting het onderwijs. Binnen Avans Hogeschool, NCOI en LOI ontwikkelde hij programma's rond coachend leren en coachend begeleiden van studenten en (jonge) ondernemers.



“Mijn passie ligt in het ontwikkelen en trainen van educatieve programma's waarin coaching als begeleidings- en managementstijl de basis vormt. Of het nu kinderen, studenten, ondernemers of ondernemende werknemers zijn, ik geniet ervan wanneer mensen leren en zich ontwikkelen door eigen ontdekkingen. Volgens Michelangelo is beeldhouwen niets anders dan het beeld bevrijden uit de steen. Volgens mij is coachen het bevrijden van potenties uit de mens! Ik ben Professional Certified Coach geaccrediteerd door de International Coach Federation (ICF) en daarnaast internationaal erkend assessor voor certified professional coach examens.”