



Duurzaam en Vitaal

GEZOND EN PRETTIG WERKEN -

Gemotiveerde en betrokken medewerkers zijn essentieel voor het leveren van kwalitatief goede zorg. Mede door de hoge werkdruk en het verschuiven van de pensioenleeftijd komt deze kwaliteit echter onder druk te staan. Medewerkers krijgen gezondheidsklachten en melden zich ziek. Zorgorganisaties zijn daarom gebaat bij het voorkomen van gezondheidsgerelateerde arbeidsuitval door psychosociale arbeidsbelasting. Sulis Training en Coaching heeft als doel medewerkers in goede fysieke en mentale gezondheid, en met motivatie en plezier in uw organisatie te laten werken. Het gezond houden van lichaam en geest realiseren wij via **workshops op maat, levensfasegerichte ondersteuning en werkvloercoaching**.

Voordelen

- * Langdurig verzuim of voortijdige uitval door fysieke of psychische klachten wordt voorkomen;
- * Een leven lang leren versterkt competenties en kwaliteiten;
- * Vitale en betrokken medewerkers zijn flexibeler inzetbaar;
- * Door ondersteuning van hun loopbaanpotentieel blijven medewerkers aantrekkelijk binnen en buiten uw organisatie.

Competentiegerichte Bijscholing

Gericht op behoud van energiebalans en het reduceren van stress. Naar aanleiding van jaargesprekken kan door de manager een PIP-plan worden opgesteld om de inzetbaarheid van de medewerker te vergroten. Blended learning (e-learning gekoppeld aan vaardigheidstraining) is een middel om competenties hierin te versterken. Sulis Training en Coaching verzorgt daartoe een 4-tal workshops op maat, om lichaam en geest gezond te houden.

1. Werk en Privé in Balans - basis en verdieping

Deze workshops zijn bedoeld voor medewerkers die de balans zoeken of willen behouden tussen de taken die zij zowel op hun werk als privé vervullen. Middels praktische opdrachten brengen zij voor zichzelf in kaart op welke gebieden energievreters voorkomen, en welke energiegevers zij daar tegenover kunnen zetten. Daarnaast leren zij effectief grenzen stellen waar het moet, en taken delegeren waar het kan. Met behulp van bruikbare tips en adviezen stellen zij na afloop een actieplan op voor korte, middellange en lange termijn. In de verdiepingsworkshop worden de effecten van het actieplan geanalyseerd, en komt het uiten van behoeften en grenzen aan bod.



2. Werk en Privé in Balans voor Mantelzorgers

Uit onderzoek blijkt dat meer dan de helft van zorgmedewerkers tevens mantelzorgers is. Uit onderzoek blijkt helaas eveneens dat van deze zorgmedewerkers 85% last heeft van fysieke en mentale overbelasting, met ziekteverzuim tot gevolg.

Deze workshop gaat in op specifieke risico's van de combinatie zorgmedewerker én mantelzorgers zijn. Enkele thema's zijn: wat zijn jouw energiegevers, waardoor voorkom je overbelasting, hoe geef je effectief grenzen aan, wat zijn signalen van overbelasting, hoe ga je om met rouw en verlies.

3. Stressreductie

Deze workshop is geschikt voor medewerkers die al lange tijd stress ervaren. Zij leren de signalen van chronische stress bij zichzelf herkennen en krijgen inzicht in wat de oorzaken en gevolgen kunnen zijn. In deze workshop krijgen zij vervolgens middels adem- en ontspannings-oefeningen concrete handvatten aangereikt om hun stressniveau te verminderen.

4. Herkennen en voorkomen van een burn-out

Deze workshop is bruikbaar voor medewerkers die door langdurige hoge werkdruk en stress reeds te maken hebben met (frequent) ziekteverzuim. Zij krijgen inzicht in de verschillen tussen chronische stress en burn-out. De oorzaken van burn-out spelen op diverse werk- en levensgebieden en vaak al gedurende langer(re) tijd. Hiervoor zijn heel andere oplossingen nodig dan bij langdurige stress, en een integrale aanpak. Medewerkers krijgen handvatten en adviezen aangereikt om zelf een stappenplan te maken.

Werkvloercoaching:

Het komt voor dat medewerkers niet optimaal functioneren door bijvoorbeeld ziekte, persoonlijke problemen of privé-omstandigheden. Werkvloercoaching kan de medewerker én diens leidinggevende steunen en handreikingen geven om uitval door ziekte te voorkomen of zo spoedig mogelijk het werk te hervatten. Sulis Training en Coaching biedt een kort Blended Werkvloercoachingstraject in een combinatie van live-sessies en email-coaching. De nadruk ligt op communicatieve vaardigheden en versterken van competenties die nodig zijn voor het optimaal functioneren op de werkplek. Waar nodig wordt ingegaan op onderliggende belemmerende patronen die zich mogelijk op meerdere levensgebieden manifesteren en het werkvermogen beïnvloeden.