

Burn-out voorkomen

Leven in balans



Korte piekstress, doelgericht en beperkt in tijd, doet ons optimaal functioneren. Problematisch wordt het echter wanneer stress te vaak en te lang aanhoudt. Chronische stress kent vele negatieve effecten, zowel voor medewerkers als voor het team en de organisatie: productiviteit neemt af, ontevredenheid, verloop, meer ongevallen, stressklachten, ziekteverzuim, ... Hoe vroeger je als werkgever kan ingrijpen, hoe groter de kans dat de gevolgen beperkt blijven.

CGG Kempen werkt aan het **voorkomen van burn-out** door medewerkers te sensibiliseren en bewustwording te stimuleren, concrete handvaten aan te bieden voor een betere zelfzorg, zodoende een balans in evenwicht te creëren.

We bieden een **infosessie “stress op de werkvloer”** aan voor het voltallige personeel. Geïnteresseerde medewerkers met lichte tot matige stressklachten kunnen aansluitend inschrijven in het **preventieve groepsaanbod ‘Leven in Balans’**.

CGG Kempen
Centrum voor Geestelijke
Gezondheidszorg

 **Federale Overheidsdienst
Sociale Zekerheid**
Service public fédérale
Sécurité sociale

Stress op het werk: wat doen we eraan?

Infosessie Stress op de werkvloer

In deze infosessie krijgen medewerkers een klare kijk op de werking van stress en worden ze zich bewust van de impact van stress. Er wordt ingezoomd op het complexe samenspel van oorzaken en gevolgen van stress. Naast enkele handvaten om met stress om te gaan, bieden we ook een voorsmaakje van het preventieve groepsaanbod ‘Leven in Balans’.

Voor wie: Het voltallige personeel of alle geïnteresseerde medewerkers zijn welkom, ongeacht of ze stressklachten ervaren of niet.

Duur: 2,5 uur

Sprekers:

Inne Geybels &

Psychologe
Gedragstherapeute

Ellen Van Eynde

Psychologe
Preventiewerker

Groepssessies

Leven in Balans

Hoe burn-out voorkomen

Interesse?

Ellen Van Eynde

Klinisch psychologe en preventiewerker

Inne Geybels

Klinisch psychologe en gedragstherapeute

CGG Kempen

Smalvoortstraat 2

2300 Turnhout

014/ 41 09 67

info@cggkempen.be

Kleine onderneming, BTW vrijstelling

Tijdens 3 groepssessies leren medewerkers zich meer bewust te worden van hun stressniveau en een balans te creëren die meer in evenwicht is. Hierbij worden handvaten aangereikt om eigen draagkracht te verhogen en anders om te leren gaan met draaglast.

Op deze manier trachten we **bescherming** te bieden tegen **burn-out**. Dit gebeurt in een kleine groep van max. 12 deelnemers waarbij we op een ongedwongen, interactieve manier onderbouwde informatie, praktische tools en ervaringsgerichte oefeningen meegeven.

We trachten medewerkers te motiveren om tussen de sessies door, de aangereikte info en handvaten te **vertalen naar eigen persoonlijke situatie en acties te ondernemen**.

Doelen? Informeren en bespreekbaar maken
Zelfbewustwording stimuleren
Handvaten ter preventie van burn-out

Voor wie: De groepssessies zijn bedoeld voor medewerkers die lichte tot matige stressklachten ervaren of geïnteresseerde werknemers die aan de slag willen om **burn-out te voorkomen**.

Screening kandidaat deelnemers:

Kandidaat deelnemers zullen voor de start van de eerste sessie een **screeningsvragenlijst** (peilend naar stressklachten) **via mail** ontvangen. Hierop wordt bekeken of ons aanbod geschikt lijkt.

Duur: 3 groepssessies van 3,5 uur

Om de effectiviteit van het aanbod te verhogen, zet CGG Kempen **twee trainers** in zodoende meer op maat van de organisatie te werken en goed in te spelen op de noden van de deelnemers.

Getuigenissen van deelnemers: *“Afwisseling van theorie en oefeningen op een professionele manier gebracht”*

“Je staat stil bij de vele dingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden. Het opent je ogen op veel zaken”