



Coachtraject ‘De Veerkrachtige Zelfstandige’

Coachtraject voor zelfstandigen en KMO bedrijfsleiders ter voorkoming van burn-out

A. Situering & doel

Zoals in de aanvraag van het pilootproject aangegeven:

Het doel van dit pilootproject is drieledig:

1. Onderzoeken en ontwikkelen van best practices om zelfstandigen te bereiken en aandachtig te maken voor het thema zelfzorg, mentale veerkracht en welzijn
2. Een methodiek op maat ontwikkelen om zelfstandigen gericht en doeltreffend te begeleiden
3. Het toepassen van bovenstaande in de praktijk door:
 - a. Zelfstandigen bewust te maken van het thema stress & burn-out en het belang van zelfzorg & mentale veerkracht, tools aan te reiken (primaair);
 - b. De eerste symptomen van stress & burn-out bij zelfstandigen te detecteren en te signaleren (secundair);
 - c. De drempel naar behandeling te verlagen en de succesgraad van behandeling te verhogen (tertiair);
 - d. De koppeling tussen bovenstaande drie elementen te verwezenlijken.

Met als opgegeven gewenst resultaat: individuele begeleiding van een aantal zelfstandigen, zowel om uitval te voorkomen als om werkhervatting te faciliteren

Het coachtraject is gericht op de 2^e doelstelling namelijk het gericht begeleiden van zelfstandigen met als gewenst resultaat om uitval te voorkomen.

Tijdens dit proefproject werden aldus twintig proefcoachings uitgevoerd en geëvalueerd.

B Achtergrond

Achtergrondinformatie

Liantis heeft al een **lange ervaring van meer dan 12 jaar met het coachen van ondernemers** waardoor al veel kennis en ervaring met de kenmerkende context van zelfstandigen uit alle sectoren (van productie tot diensten en vrije beroepen) en tijdens alle fases van het ondernemerschap (van starten tot doorgroeien tot bedrijf overlaten) aanwezig is. Dit heeft een enorme voorsprong gegeven bij het uitwerken van dit coachtraject.

Voor dit project hebben we ons uitgebreid verdiept in (wetenschappelijke) rapporten die een inkijk geven in oorzaken en gevolgen van stress, algemeen alsook specifiek voor zelfstandigen. Gecombineerd met de binnen de organisatie reeds aanwezige kennis en ervaring konden we op deze manier zinvolle aanknopingspunten vinden, verbanden leggen en dergelijke meer om een coachtraject te ontwikkelen waar zoveel mogelijk zelfstandigen (ongeacht sector of fase van ondernemerschap) geholpen mee kunnen worden. Dit naast het gegeven dat er tegelijkertijd regelmatig ingezoomd dient te worden op de situatie van iedere zelfstandige afzonderlijk.

Deze combinatie van werken is uniek en zorgt voor een zo groot mogelijk bereik en effect onder zelfstandigen. Uit ervaring weten we immers dat de context van een zelfstandige uit de bouwsector een geheel andere is dan die van een vrije beroeper zoals een dierenarts of accountant. Binnen dit traject willen we proberen ieder vooruit te helpen in het zich weerbaarder op te kunnen stellen tegen te hoge stress.

Een greep uit de belangrijkste rapporten:

- 2017 Onderzoek naar burn-out bij de Belgische bevolking met bijdrage van prof. dr. W. Schaufeli
<http://www.werk.belgie.be>
FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg / onderzoek naar stress en burn-out. Oorzaken van burn-out a.g.v. maatschappelijke veranderingen
- 2019 Oorzaak en gevolg van burn-out? Bevraging aan (ex-)burn-outers door UGent o.l.v. prof. dr. Eva Derous en prof. dr. Stijn Baert.
<http://www.verenigingerkendestressburnoutcoaches.be>
- 2019 SERV rapport Tevredenheid over het zelfstandig ondernemerschap.
- 2019 SERV rapport De competentieportfolio van de Vlaamse zelfstandige ondernemer
- 2019 iVox enquête bij Liantis-leden over het ervaren van stress en burn-out
- 2016 UNIZO- UCM-enquête over kennis arbeidsongeschiktheidsregeling

Daarnaast hebben we ons grondiger verdiept in een aantal maatschappelijke tendensen die de context van ieder mens, dus ook die van de zelfstandigen, sterk beïnvloeden én die mede veroorzakers van hoge stress kunnen zijn. Vanwege de herkenbaarheid en leesbaarheid (in functie van leestips kunnen geven aan onze coachees) hebben we voor achtergrondliteratuur gezocht naar 'bekende onderzoekers'.

De belangrijkste literatuurtips:

- Professor neuro-psychiater Theo Compennolle: 'Stress' en 'Ontketen je brein'
- Hoogleraar en klinisch-psycholoog Paul Verhaeghe: 'Identiteit'
- Psychiater Dirk De Wachter: 'Borderline times'
- Hoogleraar en klinisch-psychologe Elke Van Hoof: 'Stress en burn-out'

Wetenschappelijke testen als aanvulling op de coaching.

Aan het coachtraject is een medisch luik gekoppeld. Bij de start van het traject wilden we uitsluiten dat er geen medische problematieken aan de basis van vermoeidheid en eventuele uitputting ten grondslag zouden liggen. Om de mentale gezondheid en het algemene

stressniveau te bepalen is gebruik gemaakt van de wetenschappelijke testen BAT en UWES. Deze testen meten specifiek de stressbeleving. (zie voor korte uitleg pagina 11)

Het coachtraject richt zich specifiek op zelfstandigen waarbij de stress (erg) hoog is maar die nog niet in een burn-out zijn beland, die als het ware in de alarmfase zitten (vergelijking met verkeerslicht: voor hen die in het oranje staan en neigen naar rood). Het **coachtraject stelt zich immers tot doel om burn-out te voorkomen**. Potentiële kandidaten voor het proeftraject zijn via het medische luik met de daarbij behorende testen geselecteerd op de mate van mentale en fysieke stress.

Uit onze meer dan 12 jaar ervaring met individuele gesprekken met ondernemers zijn we er steeds meer van overtuigd geraakt dat **iedere zelfstandige zijn ondernemerschap dient af te stemmen op zijn eigen persoonlijkheid**. De worsteling van menig zelfstandige om zich te willen spiegelen aan 'de échte ondernemer' dient gerelativeerd te worden. Ondernemerschap kent zeker gelijklopende kenmerken maar finaal kleurt iedere zelfstandige dit zelf in afgestemd op eigen waarden, normen en doelstellingen en op zijn eigen persoonlijkheid.

Daarnaast is het SERV rapport 'De competentieportfolio van de Vlaamse ondernemer' (verschenen begin 2019) een mooie bevestiging van wat wij uit ervaring ook reeds lang constateerden, namelijk het grote **competentiedeficit tijdens transitiefases bij zelfstandigen** en met name deze op het gebied van het managen en beheren van de zaak. Dit competentiedeficit belemmert immers menig zelfstandige in zijn transitie van vakmanschap (de corebusiness) naar ondernemerschap alsook van ondernemer zonder naar ondernemer met personeel.

Ook in het SERV rapport 'Tevredenheid over het zelfstandig ondernemerschap' (verschenen begin 2019) vonden we herkenning met onze eigen ervaringen tijdens ondernemerscoaching. Met name de cijfers rond **het hebben van werkbaar werk**; ongeveer de helft ervaart zijn werk als werkbaar, hetgeen betekent dat de andere helft dit niet zo ervaart.

De eerder genoemde achtergrondinformatie gekoppeld aan onze eigen jarenlange ervaringen bracht ons tot de keuze van het **afnemen van persoonlijkheidstesten en competentietesten**. De gekozen competentietesten zijn afgestemd op die waarvan geweten is dat die bij elke zelfstandige tot op zekere hoogte ontwikkeld dienen te zijn (ondernemerscompetenties). Concreet stellen deze testen en met name de samenhang tussen de verschillende soorten testen ons in staat om mogelijke (indirecte) stressactivators op te sporen.

De afgenomen testen:

- Basisfactoren van de persoonlijkheid - Test Big 5 (zie voor korte uitleg pagina 11)
- Persoonlijkheid; gedragsstijlen / sleutelfactoren tot succes als 'verantwoordelijke', als 'leidinggevende'
- Leiderschapsstijl en vaardigheden; gerichtheid op prestatie, sociaal, nuance, rationeel
- Commerciële vaardigheden
- Onderhandelingsvaardigheden

Aanvullende testen afhankelijk van de context van de zelfstandige (alleen werkend / samenwerkend / met - zonder personeel of freelancers werkend /):

- Omgaan met stressoren en impact op werkervaring
- Cultuur van de (eigen) organisatie
- Besluitvaardigheid

Visie op ondernemerschap

Tot slot weten we uit ervaring dat als er een uitgeklaarde visie en missie is, hetgeen in de praktijk niet altijd het geval is, deze vrijwel uitsluitend betrekking heeft op de onderneming. Een visie op het eigen ondernemerschap is zelden aanwezig. Terwijl wij binnen de coaching van Liantis vertrekken vanuit het standpunt **‘een gezonde onderneming kan maar blijven voortbestaan als er een gezonde ondernemer aan het roer staat’**.

Visievorming geeft richting en houvast. Voor de zaak om te bepalen waar men met de zaak naartoe wil en hoe dit vertaald kan worden naar strategie en beleid, alsook voor de zaakvoerder om te bepalen hoe deze dit wil en kan waarmaken rekening houdend met zijn persoonlijkheid, zijn zakelijke- en privécontext. Binnen de coaching is dit onderwerp dan ook regelmatig aan bod gekomen.

C Aanpak coachtraject

Zie voor opzet en doorlooptijd bijgevoegde documenten. (zie bijlage)

In het kort: de algemene doelstelling van de coachings is de weerbaarheid van de zelfstandige vergroten ter voorkoming burn-out. We willen dit bereiken door het opsporen van stressactivators via analyse en inventarisatie van de huidige situatie m.b.t persoonlijkheid, privé- en werkcontext in functie van de transitie naar de gewenste situatie. We brengen de bedrijfsorganisatie in kaart en matchen die met het persoonlijk functioneren. Met de in kaart gebrachte sterktes en aandachtspunten wordt ingespeeld op bedreigingen en vooral opportuniteiten om de draagkracht te vergroten van de persoon-ondernemer. Hierbij wordt tegelijkertijd voortdurend rekening gehouden met de inzichten vanuit de verschillende wetenschappelijke onderzoeken naar stress en specifieke items bij zelfstandigen.

Aanmelding

- Tussen half juli – eind augustus
- Aanmelding: via publiciteit op websites van Liantis en www.burnouting.be
- Aantal reacties: 67 (let op: dit was de stand eind augustus)
Dit gaf de mogelijkheid om deelnemers voor het proeftraject te selecteren die een zo goed mogelijke afspiegeling van het ondernemerslandschap weergeven waardoor een zinvolle toetsing van het traject mogelijk werd.

Telefonisch contact

- Kandidaten zijn door ondernemerscoach Marianne van der Wielen persoonlijk gebeld.
- Reden:
 - Doelstelling van het (gratis) proeftraject uitgebreid toelichten

- Aftoetsen of de kandidaat het 'juiste' profiel heeft
Vergelijking met verkeerslicht: voor hen die in het oranje staan en naar rood neigen. Kandidaten waarvan vastgesteld zou worden dat zij 'in het rood' staan, is een doorverwijzing mogelijk naar het Huis van de Veerkracht. (zie voor uitleg pagina 11)
Deze kandidaten zijn immers in eerste instantie niet gebaat bij coaching. Voor hen is een meer therapeutische aanpak aangewezen.
- Aftoetsen of tegemoet gekomen kan worden aan het gevraagde engagement (gehele traject doorlopen – afspraken nakomen - vragenlijsten beantwoorden ook na afloop van traject...
- Aantal telefoons: 44
Meerdere kandidaten konden met name het engagement van de voor dit proeftraject te hanteren doorlooptijd met 6 contactmomenten tussen augustus en november niet nakomen. Er zijn finaal 20 kandidaten weerhouden.
- Tijdsduur per telefoon: gemiddeld 15 tot 20 minuten

Profiel van de 20 geselecteerde kandidaten (hoofdberoep zelfstandige)

- Voedingssector – accountancy (2) – internationale standenbouw – schoenenwinkel – architectuur (2) – dierenarts – administratie/boekhouding (2) – vertaler/tolk – retail – bouwsector (2) – regiewerk (tv producties) – detailhandel – reissector – grafische sector – tandarts – slager
- 12 vrouwen / 8 mannen
- Bedrijfsleiders met personeel: 9 kandidaten hebben personeel gaande van 2 medewerkers tot 35 medewerkers
- Professionele loopbaan direct gestart als zelfstandige: 10 waarvan
 - Kortste loopbaan als zelfstandige: 4 jaar
 - Langste loopbaan als zelfstandige: 31 jaarProfessionele loopbaan gestart in loondienst en nadien overname van een bedrijf:
 - 1 kandidaat sinds 2 jaar eigenaar na eerst 17 jaar als medewerker in hetzelfde bedrijf gewerkt te hebben / bedrijf met 35 MWers (management buy out)
 - 1 kandidaat sinds 2 jaar eigenaar bedrijf van familie met 5 MWers (familiale overname)
 - 1 kandidaat sinds 2 jaar eigenaar overname extern bedrijf met 5 MWers (externe overname)

Intakegesprek

- **Medische intake**
 - Doel: bepalen van fysieke en mentale gezondheid; Het huidige stressniveau en de huidige stressbeleving in kaart brengen volgens richtlijnen zoals weergegeven door het NHG (Nederlands Huisartsen Genootschap); Het huidige stressniveau meten via wetenschappelijke testen BAT en UWES.
 - Intakes door bedrijfsarts Frederik Coppens
 - Tijdsduur per kandidaat: 1 uur
- **Ondernemerschapsintake**
 - Doel: bepalen van stressbeleving tijdens uitvoering ondernemerschap via globale bevraging van hun kennen, kunnen en aanpak
 - Vastleggen data voor coachsessies / 4 contactmomenten tussen augustus en november

- Intakes door ondernemerscoach Marianne van der Wielen
- Tijdsduur per kandidaat: 1 uur

Testings

- Mentale gezondheid: BAT en UWES
Deze zijn per mail doorgestuurd naar de kandidaten.
- Persoonlijkheid (Big Five)
Competentietesten (zie voor overzicht hierboven)
- Testings afgenomen op het Liantis kantoor te Gent door ondernemerscoach Marianne van der Wielen
- Tijdsduur per kandidaat: 1,5 – 2 uur

Verwerking intake en testings

- In kaart brengen van mogelijke relaties en veroorzakers van stress tussen de opgegeven antwoorden vanuit de intake en de resultaten vanuit de testings. Waar zitten de 'blinde vlekken', de mogelijke incongruenties en dergelijke tussen wat de coachee tijdens de intake gezegd heeft en wat blijkt uit de testings? Waar is de coachee zich mogelijks wel maar ook niet van bewust?
- Door ondernemerscoach Marianne van der Wielen
- Tijdsduur per kandidaat: 20 – 30 minuten

Coachtraject

- Start: In kaart brengen van de huidige situatie.
 - Tijdens de eerste sessie wordt de focus gelegd op het managen en beheren van de zaak.
Doel: inzicht verwerven in welke de taken zijn die horen bij management, hoe deze worden aangepakt, hoe deze worden geïntegreerd in de dagelijkse werking en hoe deze zich concreet verhouden tot de taken die focussen op de core-business.
Is er een competentiedeficit en zo ja, waarin uit deze zich en is deze de veroorzaker van een te hoge stressbeleving?
 - Bespreking en aftoetsen met de kandidaat van de mogelijke relaties en veroorzakers van stress tussen wat aangegeven is bij de intake en de uitslagen van de testings.
Doel: is de aanpak van het ondernemerschap afgestemd op persoonlijkheid van kandidaat? Kunnen er aandachtspunten vanuit de competentietesten zijn die mede aan de grondslag liggen van hoge stressbeleving? (blinde vlekken, incongruenties ...)
 - Inventaris van de stressactivators vermeld in het intakegesprek die los staan van bovenstaande en zeker dienen meegenomen te worden in het traject.
Doel: welke zijn de stressactivators; wanneer - in welke mate – hoe - ... spelen deze een belastende rol voor de kandidaat?
Met de opgedane inzichten wordt gekeken welke situatie de kandidaat zich wenst in de toekomst en hoe hij daar zou willen geraken. Hierbij wordt gekeken of deze doelstelling realistisch en haalbaar is en wat de kandidaat nodig heeft om daar te kunnen geraken.
- Vanaf sessie 2 wordt er aandacht besteed aan visievorming rond het eigen ondernemerschap. Is er een visie, zo ja; welke is deze, wordt deze door een interne of

externe overtuiging gestuurd; is deze visie congruent met zijn waarden en normen en met zijn gedrag,?

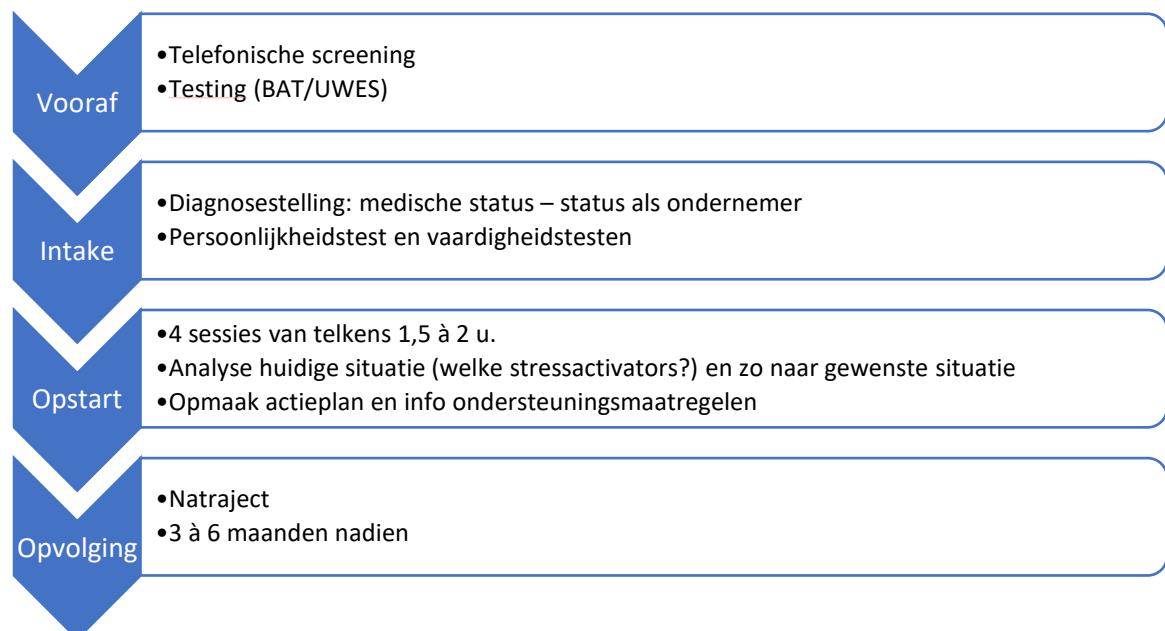
Doel: Welke ondernemer wil en kan men zijn, hoe wordt bij de invulling ervan zoveel mogelijk rekening gehouden met de persoonlijkheid, met werk- en privécontext?

- Er wordt vanaf nu bij elke kandidaat **op maat** gewerkt.
Zo bepaalt de sector, de fase binnen het ondernemerschap, het al dan niet hebben van personeel, de sociale (privé en werk) context, de persoonlijkheid, de competenties van de zelfstandige sterk mede waaraan gewerkt dient te worden om te komen tot meer weerbaarheid.

Algemeen kan gesteld worden dat de insteek van de coaching pragmatisch is. Er wordt vanuit het hier en nu en met concrete voorbeelden (zowel vanuit de coachee om te duiden wat er speelt als vanuit de coach om inzichten en tools mee te geven) een haalbaar en realistisch actieplan opgesteld in functie van wenselijke en concrete doelstellingen in de toekomst. Deze aanpak is daarmee afgestemd op de doelgroep. Zelfstandigen zijn grosso modo 'aanpakkers' en houden van een 'down to earth' aanpak.

- Locatie coachtrajecten: het Liantiskantoor te Gent
- De coach van de proeftrajecten is ondernemerscoach Marianne van der Wielen
- Tijdsduur per coachsessie: 1,5 – 2 uur

Schematische weergave van het coachtraject:



D Resultaten

1. Aandachtspunten

Onderstaande aandachtspunten kwamen steeds in min of meerdere mate naar voren:

Competentiedeficit op beheer en management bedrijf
Visievorming op ondernemerschap
Timemanagement
Perfectionisme
Assertiviteit
Conflictvaardigheid
Leiderschap
Communicatievaardigheden
Uitbouw sociaal netwerk (professioneel én privé)
Kennis van (overheids-)maatregelen

2. Uitdagingen voor zelfstandigen.

Zelfstandigen staan voor veel uitdagingen om werkbaar werk te creëren en te behouden.

Deze uitdagingen zijn tijdens de coachings meermaals aan bod gekomen middels de volgende thema's:

- Hoe omgaan met maatschappelijke tendensen en veranderingen?

Denk aan zaken als internet, sociale media / veranderende arbeidsmarkt en –mentaliteit / vele concurrenten en veeleisende klanten / nieuwe technologieën

- Hoe jezelf verhouden tot (impliciete) maatschappelijke verwachtingen?

Welke ondernemer wil en kun je zijn, wat past bij jouzelf- bij je zaak en wat niet ...

- Hoe omgaan met persoonlijke transities?

Bewustwording van mogelijke competentiedeficiten: vakman/-vrouw → ondernemer → bedrijfsleider →

- Hoe zakelijke doelstellingen afstemmen op persoonlijkheid en persoonlijke doelstellingen?

Blijvend zorg dragen voor de juiste balansen (tussen kunnen en willen, evenwicht zoeken tussen energiegevers en -vreters, balans bewaken met werk-privé

-

3. Uitdagingen tijdens de coachsessies.

De uitdagingen zijn groot, zowel voor de zelfstandigen als voor de invulling van de coachsessies.

Coachen is immers geen statisch gebeuren. Er wordt als het ware een foto bij de intake gemaakt en nadien start de film waar de coach vanuit zijn rol voortdurend dient te anticiperen op de specifieke context van de zelfstandige die voor hem zit. Dit is van wezenlijk belang om een zo groot mogelijk positief effect bij deze doelgroep te bekomen. Zelfstandigen willen tijd vrijmaken voor coaching om nadien met de verkregen inzichten **direct aan de slag te kunnen om liefst ook direct resultaat** ervan te zien en ervaren.

Duidelijk is dat tijdens deze coachings voortdurend **maatwerk** geleverd dient te worden; er zijn overlappingen tussen alle ondernemers, maar zeker ook verschillen. (Noot: dit is ook terug te lezen in de SERV rapporten)

Zo dienen we bijvoorbeeld voortdurend in te spelen op de **eigenheid van bepaalde sectoren** (elke sector heeft zijn eigen typische aandachtspunten). De situatie en daarmee gepaard gaande

stressbeleving van bijvoorbeeld een ondernemer in de horeca is nu eenmaal anders dan die van een vrije beroeper zoals een dierenarts.

Ook dienen we voortdurend in te spelen op **de fase waarin de ondernemer zich bevindt**: de situatie en de stressbeleving van een KMO-bedrijfsleider in de bouw met 35 personeelsleden is een geheel andere dan die van een alleenwerkende graficus; de situatie en stressbeleving van een nog maar enkele jaren gestarte zelfstandige is een geheel andere dan die van één die op het einde van zijn loopbaan staat en zijn zaak wil gaan overlaten.

4. Resultaten uit evaluaties

Zie hieronder het evaluatieformulier:



DVZ_coachings_eva
luatieformulier(MVD)

De coachings haalden een hoge tevredenheidsscore: meer dan 80 % op alle vragen. Zie hieronder de resultaten van de bevraging:



DVZ_verwerking
evaluaties coachses:

E Besluit

Van bij de eerste telefoongesprekken gaven kandidaten aan gereageerd te hebben op de oproep omdat de coachsessies ingericht zijn door organisaties die professioneel werken met zelfstandigen en ondernemers. Bij doorvragen bekenden ze geen behoefte te hebben aan 'gepsychologiseer of een therapeutisch aanpak' of 'new age toestanden als ademhalingsoefeningen doen'.

Algemeen kan gesteld worden dat er grote tevredenheid is over:

- Inbedding in een groter geheel van organisaties met heel specifieke kennis en ervaring rond ondernemerschap.
- Aanvulling op bovenstaande:
 - Meegeven van de sociale checklist met concrete info rond 'wat te doen bij uitval'. (zie in bijlage met concrete info)
 - Mogelijkheid tot interne doorverwijzingen bijv. bij vragen rond personeel naar het sociaal Secretariaat of noodzaak tot opbouw van een professioneel sociaal netwerk naar de KMO-Adviesraad

- Het geleverde maatwerk met kennis van zaken.
Er werd geen standaardprogramma afgewerkt maar steeds specifiek ingespeeld op de unieke situatie van de kandidaat. Kandidaten voelen zich hierdoor gezien en gehoord. Dit bevordert het gevoel van vertrouwen en veiligheid alsook neutraliseert dit het voortdurend sluimerende onbehaaglijke gevoel van 'falen' bij kandidaten. Met name dit laatste is belangrijk in het kader van 'geruststelling en normalisering'.
- De vertaling van verworven inzichten naar haalbare concrete en praktische doelstellingen binnen het ondernemerschap alsook de effectieve opvolging ervan bij de volgende coachsessies.
- De objectivering van kennen, kunnen en zijn via de afgenomen testen.
Enige kanttekening hierbij is dat met name een aantal competentietesten te veel afgestemd zijn op een loopbaan in loondienst.

Voor de toekomstige coachsessies werden de volgende tips meegegeven:

- Het aantal sessies.
Enerzijds is een boost van een paar sessies in het begin zeker aangewezen om via een aantal maal kort op de bal spelen snel en krachtig tot bepaalde inzichten te kunnen komen.
Het aantal concrete coachsessies was nu beperkt tot 4 sessies.
Met name is er unaniem vraag naar de mogelijkheid van opvolging. De kandidaten geven aan nu goed op weg gezet te zijn maar de vrees voor een mogelijke herval zit diep. Een externe coach die hun situatie kent en waar ze naar verloop van tijd naartoe kunnen gaan zodat die over hun schouder mee kan kijken, zou zeker gewaardeerd worden.
Hiervoor zouden 2 tot 3 sessies aangewezen zijn met een tussenpose van telkens een paar maanden.
- De doorlooptijd van de sessies.
Er was nu een krappe doorlooptijd van de coachsessies. Hiervoor zijn we zelf verantwoordelijk. We zijn iets te laat in gang geschoten met het werven van kandidaten. Tegelijkertijd wilden we de planning van dit pilootproject respecteren, met name in functie van de rapportering. Hierdoor waren verschuivingen van afspraken soms moeilijk in te plannen en zaten voor enkele kandidaten de sessies soms té kort op elkaar.
Dit aandachtspunt is een gegeven waar we zeker in de toekomst rekening mee kunnen houden.

De grote respons van potentiële kandidaat zelfstandigen die zouden willen deelnemen aan coachsessies geeft aan dat zo'n traject om zich weerbaarder op te kunnen stellen tegen stress zeker aangewezen is.

De grote tevredenheid onder de kandidaten die hebben deelgenomen geeft aan dat deze coachtrajecten zeker op hun plaats zijn.

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

burn
outing

Zorg voor jezelf.
Zorg voor je bedrijf.

unizo

liantis

INTEGRAAL

Extra informatie:

Stresstest BAT

De BURN-OUT ASSESSMENT TOOL (of kortweg BAT) is het resultaat van een driejarig onderzoeksproject van KU Leuven. Deze wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst laat toe om snel én in 1 oogopslag het risico op burn-out te bepalen.

<https://burnoutassessmenttool.be/>

Stresstest UWES / UBES

Utrechtse Bevlogenheidschaal ontwikkeld door professor Wilmar Schaufeli

https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Handleiding_UBES.pdf

Persoonlijkheidstest Big Five

De Big Five persoonlijkheidstheorie is de meest gebruikte en best onderzochte persoonlijkheidstheorie. Uit jarenlang en wereldwijd psychologisch onderzoek blijkt dat je iemands persoonlijkheid door middel van vijf dimensies, de zogenaamde Big Five, kunt beschrijven. Deze dimensies zijn extraversie, vriendelijkheid, emotionele stabiliteit, ordelijkheid en openheid. Per dimensie kun je hoog, laag of ergens daar tussenin scoren. Er zijn geen slechte scores. Je moet er alleen voor zorgen dat je een (werk)omgeving vindt of creëert die bij je persoonlijkheid past.

Samenwerking met het Huis van de Veerkracht

Dit is aangegeven in de projectaanvraag onder 2.1 Beschrijving van het project

3. Het ontwikkelen van een stress en burn-out werking op maat van de zelfstandige Indien uit de eerste en/of tweede doelstelling blijkt dat de zelfstandige begeleiding op maat nodig heeft (bv. op basis van informatie uit de checklist van de toolbox), zal de zelfstandige hier binnen dit project beroep op kunnen doen. We ontwikkelen een begeleidingstraject op maat voor zelfstandigen die dreigen uit te vallen, maar nog aan de slag te zijn en we werken samen met een gevalideerde partner (Huis voor Veerkracht van prof. dr. Elke Van Hoof) voor zelfstandigen die uitgevallen zijn en klinische begeleiding nodig hebben. Deze aanpak kan dienen als inspiratie voor de ontwikkeling van een gezondheidsbudget in het sociaal statuut van de zelfstandigen.

