



Workshops ‘De Veerkrachtige Zelfstandige’

Workshops voor preventie-adviseurs, coaches en verantwoordelijken van zelfstandigen-, sector- en middenveldorganisaties.

A. Situering & doel

De workshops voor professionele adviseurs, ondernemerscoaches en verantwoordelijken van interprofessionele en middenveldorganisaties kaderen binnen onze 1ste projectdoelstelling: **het opzetten van een doelgerichte sensibiliserende campagne én activerende werking naar intermediairen en verantwoordelijken van beroeps- en middenveldorganisaties.**

De finaliteit van deze deelactie was drieledig:

- ✓ kennismaking met de doelstellingen en initiatieven van het pilootproject;
- ✓ kennisoverdracht over onze ontwikkelde tools & instrumenten, onze leerervaringen en onze specifieke aanpakken over preventie van stress & burn-out bij zelfstandigen;
- ✓ disseminatie naar een zo breed mogelijk spectrum van organisaties en instellingen met het oog op verdere duurzame verankering van de nieuwe dienstverlening binnen hun reguliere werking en hun programma's.

Deze subactie moet gezien worden als een eerste belangrijke aanzet om onze nieuwe totaalaanpak ter preventie van ondernemersgerelateerde mentale aandoeningen, op maat van zelfstandigen, te integreren in de reguliere dienstverlening van loopbaancentra, zelfstandigenorganisaties, beroepsorganisaties, instellingen en arbeidsmarktactoren.

Het focusniveau van voorliggende projectactie lag op de organisaties en dit met het oog op een maximale kennisoverdracht van de 'lessons learned' tijdens onze pilot.

Voor de lancering van de campagne, de werving en de responsabilisering van zoveel mogelijk professionele adviseurs en decisionmakers uit beroeps-, sector-, middenveldorganisaties werd beroep gedaan op het ruime relatienetwerk van Integraal VZW.

De vzw Integraal stond eveneens in voor de organisatie van de inspiratieve en lerende netwerkmiddagen.

B. Campagne naar beroepsorganisaties & arbeidsmarktactoren: sensibilisering & activering

In onze communicatiestrategie planden we zowel passieve disseminatiemiddelen (websites, e-mailings, e-zines, artikels, ...) als actieve middelen (zoals onze workshops).

Dankzij onze campagne en de heterogene samenstelling van de deelnemersgroepen aan de workshops (lees verder bij aantal deelnemers), zijn we erin geslaagd om onze nieuw ontwikkelde dienstverlening (projectervaringen en –resultaten over de problematiek van burn-out bij zelfstandigen) te verspreiden onder een ruime groep van Vlaamse dienstverleners en actoren.

In ons communicatie- en ons disseminatieactieplan maakten we bewust een maximale koppeling met initiatieven over de problematiek van de burn-out preventie die gedurende de projectperiode door onze stakeholders en andere actoren georganiseerd werden. We maakten daartoe kruisverbindingen met onze stakeholdersgroep en onze netwerkpartners om het thema extra in the picture te plaatsen.

Integraal vzw (directeur Marc Gommers) nam de lead op zich voor het verspreiden van de acties en het overdragen van de ontwikkelde instrumenten naar een zo ruim mogelijk veld van dienstverlenende actoren. Door middel van verschillende face-to-face overlegmomenten en persoonlijke mailcommunicatie werden tal van (beroeps)organisaties voor de problematiek geresponsabiliseerd.

Last but not least stond Integraal vzw in voor de promotie, werving, voorbereidende werkzaamheden en de inhoudelijke en praktische organisatie / coördinatie van de 3 voorziene workshops voor professionals.

C. Eigenlijke workshops

Programma

Als intro en keynote spreker van de 3 inspiratienamiddagen fungeerde Nic Balthazar die de problematiek benaderde vanuit zijn eigen ervaringen vanuit een positieve boodschap. Het werd een inspirerende lezing met tal van praktische tips waarin de scenarist en regisseur van 'Everybody Happy' kijkt hoe we allemaal gelukkiger zouden kunnen zijn. Hoe perfectionisme en onze interne criticus misschien aan de basis zouden kunnen liggen van de burn-out en depressie epidemie. En wat dus de eventuele oplossingen zouden kunnen zijn voor een leven met minder stress en zelfkwelling. Een geanimeerd en stevig gedocumenteerd betoog met evenveel humor als pogingen tot dieper inzicht. Met fascinerende beelden en foto's, grappige anekdotes, leerrijke tips en veel inside-informatie.

Op 2^{de} luik van het inhoudelijke programma stonden centraal: onze eigen experts/coaches, met name dokter Frederik Coppens van Liantis preventie & welzijn en ondernemerscoach Marianne van der Wielen van Liantis talent services. Beiden hebben het afgelopen jaar zelfstandigen met symptomen van burn-out begeleid en waren dus ideaal geplaatst om hun ervaringen en inzichten over te dragen aan verantwoordelijken van verschillende organisaties/instellingen.

- Dokter Frederik Coppens focuste zijn toelichting op het thema 'energie en stress: gedrevenheid & burn-out' gestoffeerd met enkele praktijkervaringen die hij opgedaan had tijdens het pilootproject. Kwamen eveneens in zijn betoog aan bod: definities, symptomen en werkingsmechanismen burn-out en gedrevenheid? herkennen van symptomen bij zichzelf en

bij anderen? waarom zouden zelfstandigen hier vatbaarder voor zijn? specifieke werkkenmerken bij zelfstandige ondernemers? verschillen met werknemers? voorbeelden uit het dagelijkse leven van een ondernemer, zakelijke termen,

- Ondernemerscoach Marianne van der Wielen legde in haar uiteenzetting de achtergrond en het doel van haar testcoaching uit, haar eerste resultaten en bevindingen die typerend zijn voor ondernemers, het verloop van het individuele coachtraject (in een reeks van 6 sessies brengen we de bedrijfsorganisatie in kaart en matchen we die met het persoonlijk functioneren om met de gekende sterktes en zwaktes in te spelen op bedreigingen en vooral opportuniteiten om de draagkracht te vergroten, zowel van de zaak als van de persoon-ondernemer). Hoe beleven zelfstandigen hun werkcontext? Waar zitten de specifieke aandachtspunten?,... ?

Specifiek ging Marianne van der Wielen in op enkele wetenschappelijke onderzoeken over burn-out bij zelfstandigen:

- 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
- 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>
- SERV rapport 2019. Tevredenheid over het zelfstandig ondernemerschap. De competentieportfolio van de Vlaamse zelfstandige ondernemer.

Tevens werden de doelstellingen en eerste bevindingen van de individuele coachtrajecten verduidelijkt:

- o Doelstelling: weerbaarheid van zelfstandige vergroten ter voorkoming burn-out.
- o Hoe: via analyse en inventarisatie van de huidige situatie m.b.t persoonlijkheid, privé- en werkcontext opsporen van stressactivators in functie van de transitie naar de gewenste situatie. Rekening houdend met de inzichten vanuit de verschillende wetenschappelijke onderzoeken naar stress en specifieke items bij zelfstandigen.
- o Met gebruikmaking van wetenschappelijk gevalideerde testen en diagnosestelling. Stressactivators opsporen via: BAT en UWES. medische status, ondernemersstatus. Specifieke testen: Persoonlijkheid. Competentietesten.

Als slot werd dieper ingegaan op een aantal uitdagingen gerelateerd aan burn-out bij zelfstandigen:

- o Veel uitdagingen voor zelfstandigen om werkbaar werk te creëren én te behouden: 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
- o Hoe jezelf verhouden tot (impliciete) maatschappelijke verwachtingen? Welke ondernemer wil en kun je zijn, wat past bij jouzelf- bij je zaak en wat niet
- o Hoe omgaan met persoonlijke transities? Bewust van een mogelijk competentiedeficit: vakman/-vrouw → ondernemer → bedrijfsleider →
- o 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
- o

Naast de powerpoint presentaties ontvingen alle deelnemers ook de nieuwe sociale checklist 'burn-out: hoe de financiële gevolgen opvangen? met een overzicht van het doel van ons project, de campagne en ontwikkelde instrumenten.

Wanneer en waar

In de projectperiode werden **3** seminars / workshops georganiseerd voor KMO dienstverleners, ondernemersadviseurs, loopbaancoaches, verantwoordelijken van zelfstandigenorganisaties, beroepsorganisaties en instellingen.

1. **Workshop te Brussel:** dinsdagnamiddag 15/10/19 – Liantis/UNIZO gebouw, Willebroekkaai 37, 1000 Brussel.
2. **Workshop te Gent:** dinsdagnamiddag 05/11/19: Nieuwgoed Seminariecentrum Grotesteenweg Zuid 8, 9052 Gent.
3. **Workshop te Antwerpen:** donderdagnamiddag 07/11/19 : Syntra campus Antwerpen, Borsbeeksebrug 32, 2600 Berchem.

Deelnemen was gratis. Vooraf inschrijven verplicht. Inschrijven kon via verschillende kanalen:

- Online via onze website: <https://www.liantis.be/burn-outing/professionelen>
- Via mail naar seminars@integraalvzw.be
- Via telefoon 02 21 22 221 (Marc Gommers)

Aantal deelnemers per workshop

Locatie	Datum	Aantal deelnemers	
Workshop te Brussel	15/10/2019	34	
Workshop te Gent	05/11/2019	39	
Workshop te Antwerpen	07/11/2019	35	
Totaal deelnemers			108 personen

Behaalde resultaten

De belangstelling voor de thematiek overtrof onze verwachtingen. Uit bovenstaande deelnamecijfers blijkt dat de initiële KPI's (15 deelnemers per workshop of 45 deelnemers in totaal) meer dan verdubbeld werd: dankzij de organisatie van de 3 workshops konden we onze kennis en aanpakken overdragen aan niet minder dan 108 deelnemers.

We kunnen concluderen dat onze aanpakken dan ook breed gedissemineerd werden naar een ruime groep van organisaties en instellingen uit het werkveld.

Eén of meerdere afgevaardigden en/of verantwoordelijken van volgende organisaties/instellingen namen deel:

Liantis sociaal verzekeringsfonds, Liantis preventie & welzijn, Liantis sociaal secretariaat, Liantis talent services, Liantis kenniscentrum, Unizo-nationaal, Unizo Ondernemersvereniging, UNIZO West-Vlaanderen, UNIZO Oost-Vlaanderen, UNIZO Antwerpen, UNIZO Vlaams-Brabant, Dyzo vzw, KBC Bank & Verzekering, VBVD (beroepsvereniging diëtisten), Bakkers Vlaanderen, Sports Nutricion, Axxon (beroepsorganisatie kinesisten), Red Spot, TforG, VDAB, SERV, IAB (beroepsinstituut accountants & belastingconsulenten), provinciale Syntra's, Gemeente Schoten, Senior Consultants Vlaanderen, Stad Lier, BIBF (beroepsinstituut erkende boekhouders & fiscalisten), Twiga Burnoutcenter, Corpus Sana, Travvant outplacement- & loopbaancentrum, ZNA, Universiteit Gent, Artveldehogeschool, Maatconsultancy, Evolvero loopbaanbegeleiding, FOD Bosa, NAV (beroepsorganisatie architecten), Vereniging voor Beroepsfotografen, Bouwunie, VDV (beroepsorganisatie dierenartsen), AHeart4You, C-4You, Buurtsuper.be, PMO, Worker, Werken met Zin, Seniorconsult, VIVES, FOD Justitie, Parket Gent, Lachesis, Mejora, Anacura, Adissi loopbaancentrum, CN Consult, So-Ligna, Mono Masterclass, Stad Geraardsbergen, MMC Office, JKBV, gemeente Merelbeke, Krachtpunt, Coachbureau InAtlantis, VEW Vorm, NatuurInvest, Passion for Work, In Balans, Copact Coaching, Unicorn for Life, Proximus, FOD Justitie, Politiezone Wetteren/Laarne, Politierechtbank Oost Vlaanderen, Ecogrid coaching, verschillende individuele loopbaan- en/of burn-outcoaches en HR-verantwoordelijken van KMO's en grote ondernemingen.

Sfeerfoto's

① ***Impressiefoto van de workshop te Brussel 15/10/2019***



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

② *Impressiefoto van de workshop te Gent 05/11/2019*



③ *Impressiefoto van de workshop te Antwerpen 07/11/2019*



Besluit

Deze actie liet ons toe in interactie te gaan met een grote deelnemersgroep van professionals en ook hun relevante feedback te ontvangen over onze geïntegreerde aanpak voor zelfstandigen. Hun input zal meegenomen worden in ons verder uit te rollen dienstverlening over de preventie van burn-out bij zelfstandige ondernemers.

De breedte van ons netwerk kwam bij de implementatie van deze workshop goed naar voor en zal garant staan voor een optimale verspreiding van onze boodschappen naar de eigen achterban en/of leden van de deelnemende organisaties/instellingen.

Deze cijfers geven duidelijk blijk van de terreinnood. En naar een continuering van de verdere gerichte initiatieven voor en met zelfstandigen na de pilootperiode.

Vast staat dat de problematiek van burn-out bij zelfstandigen onvoldoende of niet in het bestaande aanbod van de dienstverleners op de Vlaamse arbeidsmarkt was terug te vinden. Door middel van onze workshops kreeg de doelgroep van professionele ondernemersadviseurs handvaten die hen in staat moet stellen zelfstandigen beter te begeleiden bij de voorkoming van stress en burn-out.

Online tevredenheidsmeting

Na afloop van de workshop ontvingen alle deelnemers via mail de vraag naar het invullen van een online bevraging. De enquête peilde naar de tevredenheid en de mate dat men de kennis en inzichten van de sessie in de praktijk verder kan gebruiken.

Met een gemiddelde tevredenheidsscore van **8,2 op 10** scoorden we sterk bovengemiddeld.

