

# Omgaan met werkdruk en stress

---

Maatwerkprogramma werkdruk  
i.s.m. Stichting Sociaal Fonds  
Huisartsen (SSFH)

# Omgaan met werkdruk en stress

Hoe zit het met de werkdruk binnen jouw praktijk en hoe ga je hier zelf mee om?

Dit is de centrale vraag in het maatwerkprogramma "Omgaan met werkdruk en stress" dat we jullie in samenwerking met SSFH aanbieden.

Hoewel iedereen werkdruk en stress anders ervaart grijpt het stevig in op de voortgang binnen de praktijk en op het persoonlijk welbevinden van eenieder die hier mee te maken heeft.

In dit programma ligt de focus bij het beter om kunnen gaan met werkdruk en stress op basis van inzicht, oog voor herstel van werkplezier en benutten van je eigen kracht en vitaliteit.

*Recent onderzoek geeft het opnieuw aan: "Werkdruk en stress zijn met 43% de belangrijkste oorzaken van werk gerelateerd verzuim in de huisartsenzorg".*

# Maatwerk per praktijk

- SSFH biedt organisaties binnen de huisartsenzorg de mogelijkheid voor deelname aan dit programma
- Het betreft in alle gevallen maatwerk zodat er goed ingespeeld kan worden op de specifieke vraag en behoefte van de huisartsenpraktijk rondom werkdruk.
- De omvang van de praktijk is maatgevend voor het beschikbare budget.
- Voor aanvang heeft er altijd een contact plaats om kennis te maken, de vraag op te halen en te bekijken waar de praktijk nu staat.

Praktijk	Aantal medewerkers	Vergoeding
Klein	2 - 9	€ 2.000,=
Middel	10 - 24	€ 5.000,=
Groot	25+	€ 10.000,=

# Onze aanpak

In vier stappen van start naar realisatie:

1. Kennismaking en vraaginventarisatie praktijk
2. Analyse op basis van nulmeting en 1 op 1 gesprek medewerker met coach
3. Samenstellen en uitvoeren programma (individueel/collectief of combinatie)
4. Nazorg met eindgesprek per medewerker

# Individueel aanbod

- 1 op 1 coachmoment met aandacht voor het verminderen van en omgaan met werkdruk en stress, belastbaarheid en vinden van balans.
- 1 op 1 sessie met coach:
  - Nulmeting
  - Intake met coach bij aanvang
  - Individuele coachsessie \*)
  - Nazorggesprek bij afsluiting met tips voor toekomst
- Coaching kan zowel fysiek als online plaatsvinden

*\*) omvang afhankelijk van beschikbaar budget*



## Aanbod praktijkniveau

Keuze uit collectief programma in de vorm van een inspiratiesessie (workshop, lezing, webinar of breinsnack). Essentie van ieder programma: samen direct toepasbare kennis en inzicht op doen om beter om te kunnen gaan met werkdruk en stress. Wij bieden diverse inspirerende thema's \*) aan, waaronder:

- Stress, de motor van succes
- Van brokkelbrein naar focus
- Omgaan met werkdruk
- Geef je vitaliteit een boost

\*) *Op basis van de inventarisatie, nulmeting en intakes wordt de keuze gemaakt. Inspiratiesessies met andere thema's zijn beschikbaar.*

# Inspiratiesessie werkdruk

Thema	Toelichting	Vorm	Omvang
Stress: de motor van succes	De beleving rondom stress is veelal negatief. Wij zetten je in deze workshop over omgaan met stress en benutten van je veerkracht een andere bril op.	Workshop, webinar of lezing	2 uur
Van Brokkelbrein naar Focus	Ons brein is nog nooit zo druk geweest en lijkt altijd op 'aan' te staan. Maak kennis met de drie breinsystemen en krijg inzicht hoe onbalans in het brein kan ontstaan en vooral wat je kunt doen om jouw brein én dat van anderen beter te managen.	Workshop, webinar of lezing	2 uur
Omgaan met werkdruk	Werkdruk en stress kunnen het werkplezier negatief beïnvloeden. Hoe kun je hierin de regie pakken en werken aan het verminderen van werkdruk.	Workshop	2 uur
Geef je vitaliteit een boost, ontwikkel je innerlijke Pippi Langkous	In een compacte lezing krijgen deelnemers concrete handvaten om hun veerkracht in deze uitdagende, snel veranderende wereld te versterken. Ze ontdekken waarom hun brein hen soms aanmoedigt, maar soms ook belemmert stappen te zetten. Ze ervaren dat ze – juist in deze gekke tijd – veel meer kunnen dan ze denken én ze leren meer over de maakbaarheid van het brein en de impact ervan op eigen overtuigingen.	Lezing	1 uur
Van Brokkelbrein naar Focus	Appjes, berichtjes, mailtjes, een "1" minuut vraag van een collega, meeting na meeting: ons brein staat gigantisch onder druk. Pauzes, zelfs van 1 minuut, we nemen er weinig tijd voor. Met als gevolg dat ons brein uit balans raakt. Ons pauzebrein versterkt niet alleen ons totale breinwelzijn maar ook je productiviteit en creativiteit! Tijdens deze korte breinsnacks krijg je naast praktische tips inzicht in de kracht van ons pauzebrein, de 'wasstraat' van ons brein. Kortom; een praktische breinsnack die helpt om het brein nog beter te managen in de waan van de dag!	Breinsnacks	3 maal 30 minuten

# Thaeles, even voorstellen

- Sinds 2003 actief op gebied van mens, werk en vitaliteit
- Ervaren HR dienstverlener voor bedrijven en hun medewerkers
- Individuele en collectieve programma's voor medewerkers, teams en organisaties
- Kernactiviteiten: vitaliteit, inzetbaarheid, arbo, verandering en ontwikkeling
- 23 ervaren en bevlogen coaches, trainers en collega's







# Belangstelling en contact

Wil jij werkdruk en stress in je praktijk actief aanpakken? Wij helpen je graag op weg.

De aanvraag van de voucher SSFH kan via [www.ssfh.nl/voucher-aanvraag](http://www.ssfh.nl/voucher-aanvraag)

Voor meer informatie of aanmelden kun je ons bereiken via:



Telefoonnummer 077 – 465 07 85 en vragen naar Rob Hüsken of Yvonne Sanders



Ons contactformulier via [www.thaeles.nl/ssfh](http://www.thaeles.nl/ssfh)



Email naar [info@thaeles.nl](mailto:info@thaeles.nl) o.v.v. SSFH

Wij nemen dan per omgaande contact met je op.