



## Mentaal Veerkrachtige teams (groepstrainingen voor teams)

<b>Categorie:</b>	Groepstraining, maatwerk
<b>Doel:</b>	<p>Centraal in deze groepstraining staat het vergroten van de (individuele) mentale veerkracht en het benutten van elkaar. Het delen van ervaringen, de teamdynamiek, het gebruiken van elkaars kwaliteiten en het oefenen met feedback en kwetsbaarheid zijn belangrijke onderdelen hierin. Zo versterken de medewerkers hun mentale veerkracht en ontstaat een gezonde teamcultuur.</p> <p>Doelen worden in overleg met de opdrachtgever vastgesteld en zijn bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veerkrachtiger werken en leven</li><li>• Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning</li><li>• Leren beter te ontspannen</li><li>• Leren de regie in eigen handen te nemen.</li></ul>
<b>Doelgroep:</b>	Teams met een wens tot een verhoogde veerkracht, onderlinge samenwerking en groei en/of teams met een belemmerende teamdynamiek.
<b>Omschrijving product:</b>	<p>Onze trainingsprogramma's worden op de wensen, thema's en problematiek van de organisatie en het team afgestemd. We starten vaak met een kick-off sessie om met het team de situatie in kaart te brengen en tot gezamenlijk gedragen doelstellingen te komen. Zo sluiten onze groepstrainingen optimaal aan bij de praktijk en komen we tot een maximaal resultaat.</p> <p>Een greep uit veelvoorkomende thema's:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veerkracht versterken (o.a. grenzen stellen en communiceren)</li><li>• Projectie (minder externaliseren; minder oorzaken buiten zichzelf zoeken)</li><li>• Perspectief verbreden (meer gebruik maken van elkaar)</li><li>• Eigenaarschap versterken (eigen verantwoordelijkheid nemen, verwarring werk/privé verminderen)</li><li>• Onder druk en stress goed te kunnen blijven functioneren en niet reageren vanuit emotie</li><li>• Open en eerlijk met elkaar communiceren.</li></ul>
<b>Werkvorm en duur:</b>	Maatwerk; variërend van één uur tot meerdere dagen en kleine tot grote groepen.

Wij werken in onze trainingen overtuigd **persoonsgericht**. In onze visie is het van groot belang het zelfbewustzijn en zelfkennis te vergroten; de medewerkers maken het team en staan zodoende zelf centraal, en er is ruimte voor hun eigen persoonlijke ervaring en persoonlijke leerbehoeften.

Wij maken gebruik van diverse trainingsvormen om af te wisselen en te laten bekijken: presentatie, reflecteren, delen van ervaringen, inbreng van issues, video's, oefeningen in subgroepen, huiswerkopdrachten, etc.

**Uitvoerende:**

Trainers en gecertificeerde coaches van OEEC. De trainers die wij hiervoor inzetten zijn gecertificeerd coach (ICF en NOBCO) en zijn zeer ervaren in en hebben affiniteit met het geven van groepstrainingen. In combinatie met hun ruime ervaring in individuele mentale zorgverlening, zijn zij specialist bij uitstek.

**Rendement:**

OEEC doet bij elk individueel coachingstraject en bij trainingen een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst.

**Resultaten voor groepstrainingen voor teams**

De vitaliteitsscore is gemiddeld **gestegen van 4,53 naar 5,12** (maximale score is 7). Dit resulteert in:

- **€ 1.249,-** per persoon per jaar kostenreductie voor de werkgever. Door vermindering van verzuim en productiviteitsverlies.
- **€ 157,-** per persoon per jaar reductie in zorgkosten.

	Uitslagen vóór workshop	Uitslagen na workshop	Verandering	Percentage stijging
Energie	4,40	5,02	+0,62	14,1%
Motivatie	4,06	4,71	+0,65	16,0%
Veerkracht	5,22	5,71	+0,49	9,4%
<b>Vitaliteit</b>	<b>4,53</b>	<b>5,12</b>	<b>+0,59</b>	<b>13,0%</b>

*Figuur 1 Resultaten VITA-16 groepstrainingen voor medewerkers*

Referentie wetenschappelijk artikel: van Steenberghe E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr;26(2):354-9. Bedragen voor inflatie gecorrigeerd conform CBS.

**Opmerkingen:**

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/gedragscode](http://www.oeec.nl/gedragscode)
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: [www.oeec.nl/algemene-voorwaarden](http://www.oeec.nl/algemene-voorwaarden)