



# Mentale Veerkracht

## (groepstrainingen voor medewerkers)

<b>Categorie:</b>	Groepstraining, maatwerk
<b>Doel:</b>	<p>In deze groepstrainingen gaan medewerkers samen aan de slag om individueel stappen te zetten in het vergroten van bewustwording, versterken van eigenaarschap en het doorbreken van gedachte- en gedragspatronen. Zo komen we tot energieke, gemotiveerde, gelukkige en veerkrachtige medewerkers.</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>	Medewerkers die onmacht en stress ervaren in werk/relatie, willen leren hoe hiermee om te gaan en veerkrachtiger te worden.
<b>Omschrijving product:</b>	<p>Onze trainingsprogramma's worden op de wensen, thema's en problematiek van de organisatie afgestemd. Zo sluiten onze groepstrainingen optimaal aan bij de praktijk en komen we tot een maximaal resultaat.</p> <p>Een greep uit de mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mentale veerkracht: wat is het, hoe werkt het en hoe kan je het verbeteren?</li><li>• Wat is jouw persoonlijke CHAP®-Geluksprofiel en hoe kan je het beste groeien in (werk)geluk?</li><li>• Kennismaking Mindfulness, Mindfulness-based trainingen</li><li>• NLP: vergroot je perspectief, leer van elkaar, gebruik jouw eigen 'superpowers' (o.a. kernkwadranten)</li><li>• Vergroten eigenaarschap / eigen invloed: cirkel van invloed</li><li>• Bewustwording van persoonlijke patronen en blokkades en deze doorbreken.</li></ul>
<b>Werkvorm en duur:</b>	<p>Maatwerk; variërend van één uur tot meerdere dagen en kleine tot grote groepen.</p> <p>Wij werken in onze trainingen overtuigd <b>persoonsgericht</b>. In onze visie is het van groot belang het zelfbewustzijn en zelfkennis te</p>

vergroten; de medewerkers staan zelf centraal, en er is ruimte voor hun eigen persoonlijke ervaring en persoonlijke leerbehoeften.

Wij maken gebruik van diverse trainingvormen om af te wisselen en te laten bekijken: presentatie, reflecteren, delen van ervaringen, 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 sommige trainingen een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

**Resultaten voor groepstrainingen voor medewerkers**

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 Steenberg 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)
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website [www.oeec.nl](http://www.oeec.nl)