

Productsheet

Maatwerktraining: 'Veerkrachtige Medewerkers en Teams'

Inleiding

De maatwerktraining Veerkrachtige Medewerkers en Teams helpt organisaties om mentale vitaliteit en duurzame inzetbaarheid structureel te versterken. Medewerkers en teams leren effectief omgaan met stress, werkdruk en verandering, en nemen eigenaarschap over hun eigen vitaliteit en die van het team. Door bewustwording, reflectie en praktische toepassing groeit een organisatiecultuur waarin energie, motivatie en veerkracht vanzelfsprekend zijn en medewerkers met plezier en focus werken.

Introductie Open en Eerlijk en Cenzo

Open en Eerlijk helpt organisaties vitaal en toekomstbestendig te worden door medewerkers te versterken in hun mentale veerkracht, werkgeluk en persoonlijk leiderschap, met hoogwaardige coaching en trainingen. Open en Eerlijk werkt samen met enkele vaste partners, waaronder Cenzo. Cenzo is aanbieder op het gebied van mentale gezondheid en levert dienstverlening op het gebied van preventieve en curatieve mentale zorg.

Het hieronder toegelichte trainingsprogramma wordt op maat gemaakt en uitgevoerd door Open en Eerlijk. De trainers die wij hiervoor inzetten zijn gecertificeerd coach (ICF en NOBCO), 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.

Aanpak en opbouw

Deze training is altijd maatwerk. Samen met de opdrachtgever stellen we een programma samen dat aansluit op de specifieke doelen, context, het beleid, en de dagelijkse praktijk van de organisatie. Wij borgen de inhoudelijke aansluiting en effectiviteit op twee momenten: vooraf en na afloop van de training.

Vooraf: aansluiting op beleid en praktijk

Voorafgaand aan de training voeren wij een intakegesprek met de opdrachtgever (op team-, afdelings- of organisatieniveau). In dit gesprek verkennen we de context en specifieke behoeften van de organisatie, haar medewerkers en/of teams. Op basis van deze input stellen wij een maatwerkprogramma samen met passende modules, werkvormen en duur. Dat kan variëren van een korte inspiratiesessie tot een verdiepend meerdaags traject, waarin medewerkers of teams structureel werken aan gedragsverandering, samenwerking en vitaliteit. Dankzij deze afstemming sluit het programma optimaal aan bij de praktijk en doelstellingen van de organisatie.

Modules en thema's

Het programma kan worden opgebouwd uit modules die aansluiten bij de gewenste ontwikkeldoelen, die we kunnen aanvullen met organisatie- of teamspecifieke maatwerkelementen.

Een greep uit de mogelijkheden:

- **Veerkracht:** omgaan met stress, spanning en tegenslag; leren herstellen en energie behouden;
- **Effectief omgaan met (werk)druk:** praktische inzichten om werkstress te herkennen en balans te bewaken;
- **Eigenaarschap en regie:** werken vanuit de Cirkel van Invloed en het vergroten van zelfsturing;
- **Persoonlijk leiderschap:** richting geven aan eigen gedrag, motivatie en keuzes;
- **Verbindend communiceren:** feedback, luisteren, omgaan met verschillen en het versterken van vertrouwen;
- **Teamdynamiek en samenwerking:** patronen herkennen, bespreekbaar maken en verbeteren;
- **Ontspanning en herstel:** mindfulness, focus en micro-herstelmomenten in de werkdag;
- **Intervisiebegeleiding:** reflecteren op praktijkervaringen en leren van elkaar onder begeleiding van een coach.

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, de organisatie en de cultuur (in de context van de organisatie) en staan zodoende zelf centraal. Er is ruimte voor ieders persoonlijke ervaring en leerbehoeften.

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

Na afloop: evaluatie en borging

Aan het einde van het programma evalueren we samen met de deelnemers. Vervolgens bespreken we in een aparte meeting met de opdrachtgever en hoofdtrainer de deelnemersevaluaties, de bevindingen van de trainer(s) en aanbevelingen voor borging in de praktijk.

Meer informatie is te vinden in Bijlage A.

Investeringsoverzicht

Vanwege het maatwerk karakter wordt er gewerkt op offerte basis. Tarieven variëren op basis van de afgesproken modules, werkvormen, groepsgrootte en duur. Ter indicatie gelden de volgende tarieven:

Tarieven groepstraining 'Veerkachtige medewerkers en teams' Per groep	Standaard tarieven (excl. BTW)
Tarief per dagdeel training	€ 1.453,-
• Meerprijs extra trainer per dagdeel	€ 832,-

De tarieven zijn all-in; dus inclusief voorbereiding, werkboeken, reiskosten en reistijd. Prijspeil 2026, tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

* Deze tarieven zijn gebaseerd op incompany trainingen. Hierbij gaan we uit van een door de opdrachtgever gefaciliteerde locatie, inclusief beamer en geluidsinstallatie. Vooraf is het gewenst om de locatie te overleggen, opdat deze geschikt is voor de training. Indien gewenst kunnen we tegen meerprijs zelf een locatie verzorgen en/of een lunch laten cateren.

Facturatie

Facturatie vindt na afloop van de training(en) plaats.

Bijlage A: Training 'Mentale Veerkracht voor medewerkers en teams'

Categorie:	Groepstraining, maatwerk
Doel:	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 team- en organisatiecultuur. Doelen worden in overleg met de opdrachtgever vastgesteld en zijn bijvoorbeeld: • Veerkrachtiger werken en leven • Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning • Leren beter te ontspannen • Leren de regie in eigen handen te nemen.
Doelgroep:	Medewerkers en teams met een wens tot een verhoogde veerkracht, onderlinge samenwerking en groei en/of teams met een belemmerende teamdynamiek.
Omschrijving product:	Maatwerk trainingsprogramma dat organisaties helpt om mentale vitaliteit, eigenaarschap en samenwerking structureel te versterken. De training wordt volledig afgestemd op de context en behoeften van de organisatie, haar medewerkers en teams. Op basis van een intakegesprek stellen wij een programma samen met passende modules, werkvormen en duur; van een korte inspiratiesessie tot een verdiepend meerdaags traject. De training sluit zodoende aan op het beleid en de dagelijkse praktijk, zodat de vertaalslag wordt gemaakt van leren naar doen en duurzame gedragsverandering ontstaat op de werkvloer. Afhankelijk van de ontwikkeldoelen kunnen thema's aan bod komen als veerkracht, eigenaarschap, persoonlijk leiderschap, samenwerking, communicatie en herstel. Zo versterken medewerkers niet alleen hun mentale weerbaarheid, maar ook de energie, motivatie en verbinding binnen het team.
Werkvorm en duur:	Maatwerk; van een korte inspiratiesessie tot een verdiepend meerdaags traject.
Referenties en resultaten:	Referenties zijn opvraagbaar. Resultaten voor groepstrainingen voor medewerkers en teams Bij eerder uitgevoerde trainingen hebben we bij deelnemers een voor- en nameting verricht van de mentale vitaliteit conform de door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst VITA16. De vitaliteitsscore is hierbij gemiddeld gestegen van 4,53 naar 5,12 (op een schaal van 1 - 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%
Vitaliteit	4,53	5,12	+0,59	13,0%

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.

Uitvoerende:

De trainers die wij hiervoor inzetten zijn gecertificeerd coach (ICF en NOBCO), 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.

Benodigheden/ randvoorwaarden:

Alle praktijktrainingen vinden incompany plaats. De organisatie dient zorg te dragen voor een deugdelijke locatie, planning en uitnodigingen.

Opmerkingen:

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode