



MARKTPLAATS WERKBAAR WERKT!

4 mei 2021

#WERKBAARWERKT

www.pmocvba.be

www.break-through.eu

14%
heeft last
van angst

58%
voelt zich
vermoeid

18%
heeft last
van flashbacks

44%
heeft moeite
zich te ontspannen

**Percentage dat
last heeft van
concentratie-
stoornissen**

23%

26%

29%

*Normale
niveau: 7%*

**April
2020**

**December
2020**

**Maart
2021**

Bron: Sciensano

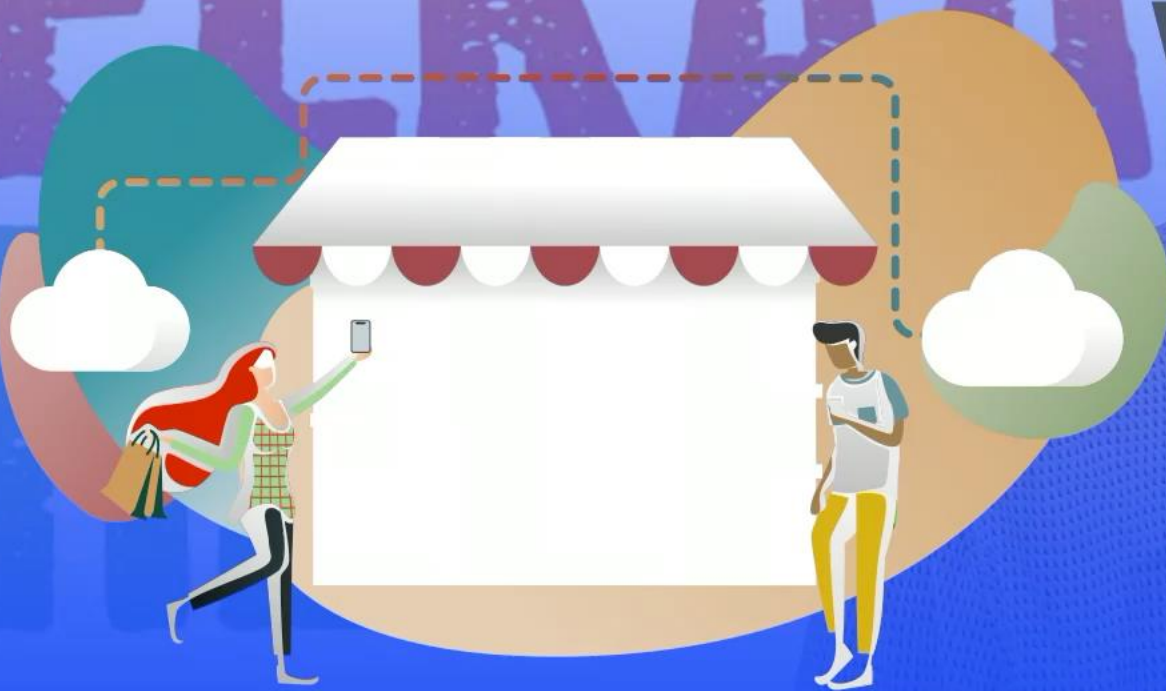
PLEZIER

VAKER POSITIEF

SFEER

IEDEREEN
HEEFT

EERLIJKE



MARKTPLAATS WERKBAAR WERKT!

4 mei 2021

#WERKBAARWERKT

Corona stressscan

- Sedert april 2020, in co-ontwerp met PMO, naar aanleiding van de bezorgdheid over het welzijn van de mensen die in de eerste lockdown in de vuurlinie stonden (zorgsector, retail)
- Al snel evolueerden de gesprekken op basis van de zich opbouwende ervaring en de grote nood van 30 naar 60 minuten
- 2 individuele interventies
- Volledig anoniem en vertrouwelijk
- Dit is een persoonlijke traject op maat van de individuele medewerker, met impact op team- en organisatieniveau



Corona stressscan: eerste gesprek

- Vooral bedoeld als ventilatie: mensen voelen (zich soms voor het eerst) echt gehoord
- Gesprek begint over Covid maar meestal is dit aanleiding voor gesprek over wat deelnemers ECHT bezighoudt
- Items die aan bod komen: emoties, team, leiding, lichamelijk, gedrag, stress, => analyse
- Eventueel eerste korte oefening(en) rond inzichten en hoe ontspannen
- Voornamelijk luisteren en aandacht bij deelnemer



Corona stressscan: tweede interventie

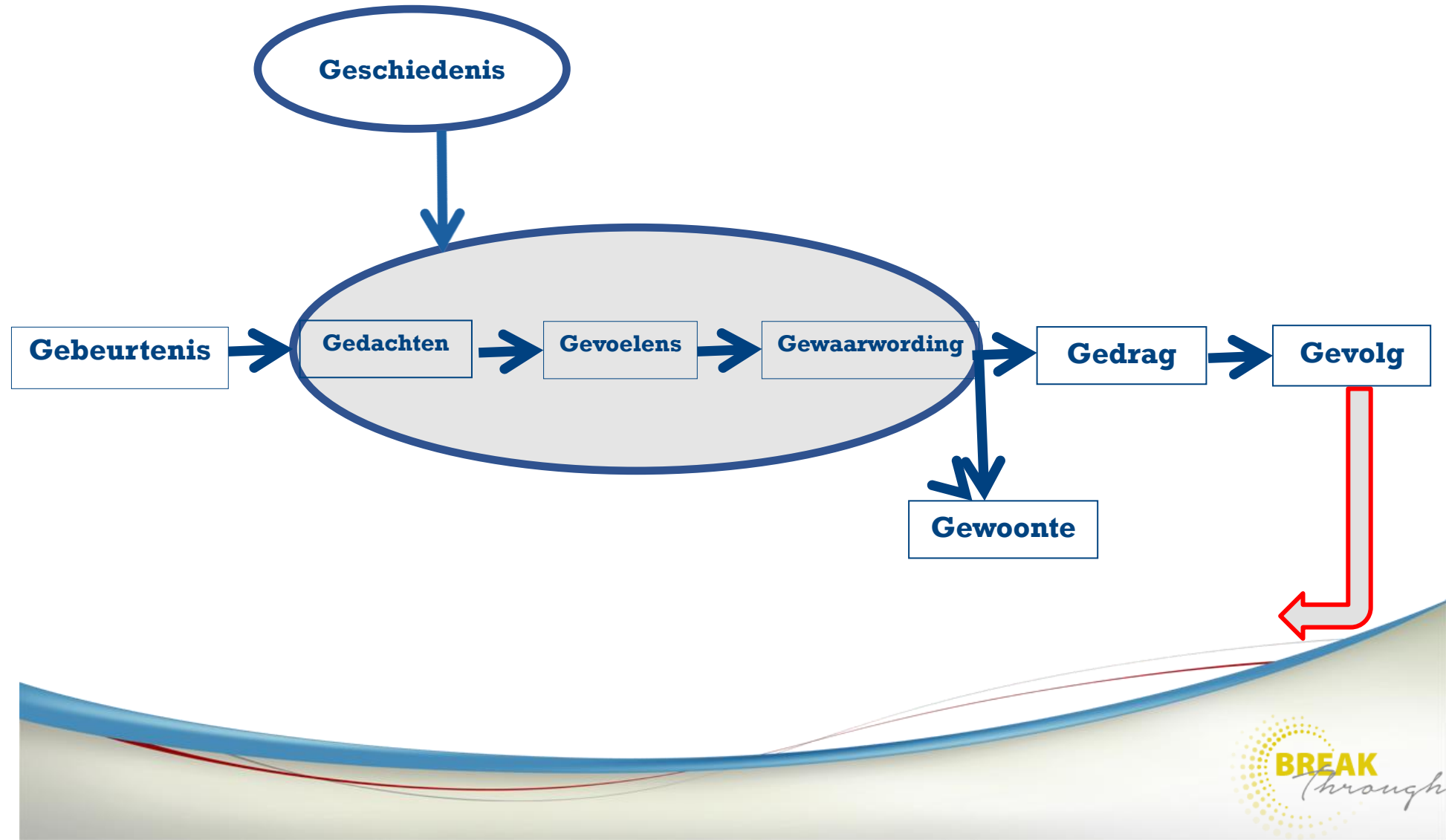
Op basis analyse eerste gesprek een uur privé-coaching

- Hoe je brein trainen (neerwaartse denkspiralen, zich zorgen maken, ...)
- Hoe omgaan met lichamelijke ongemakken (met ervaringsoefeningen)
- Hoe omgaan met emoties (angst voor toekomst, frustratie, boosheid, ...)
- Hoe omgaan met pieker-, uitstel-gedrag, grenzen stellen, conflicten, ...
- Communicatietechnieken met collega's, klanten, partner (+ inoefenen)
- Leren focussen, veerkracht opbouwen, ...
- Leidinggevende issues zoals feedback, empathie, autoriteit, ...
- ...

Deze oefening wordt ook gefilmd en aan medewerker bezorgd



Bewustzijn



Corona stressscan: vaststellingen

ENERZIJD:

- Zij geconfronteerd werden met onbeschofte, egocentrische, ongeduldige, soms zelfs agressieve reacties van klanten.
- Zij bleven werken niettegenstaande soms met angst om zelf ziek te worden of het virus mee naar het gezin of naar familieleden in de risicogroep mee te nemen.
- Zij zich soms niet altijd ondersteund voelden door leidinggevenden of collega's, wat leidde tot meer conflicten en wrevel.

ANDERZIJD, organisaties waar:

- de onderlinge sfeer verbeterd was (wij gaan er samen voor)
- de waardering voor leiding gestegen is door de betrokkenheid en zorg
- waar klanten hun appreciatie uitten



Corona stressscan: vaststellingen

Corona zet (bestaande) patronen op scherp:

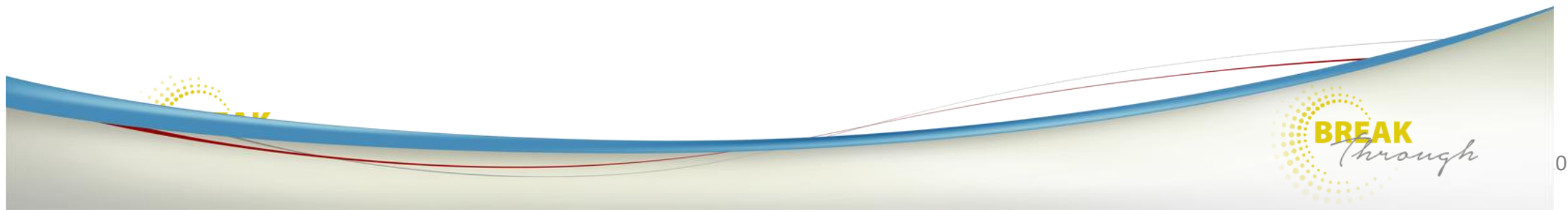
- Zowel individueel als op relationeel- en team vlak
- Mentaal: piekeren, zorgen maken, focus, aandacht,
- Emotioneel: machteloos, boos, angst, rusteloos,
- Lichamelijk: slaap, pijn, ziek, burnout, depressie,
- Gedrag: uitstellen, perfectionisme, conflicten, communicatie
- Zij die voor zichzelf zorgen vs zij die zich wegcijferen
- Veel medewerkers lopen op de toppen van hun tenen!!!!



Corona stressscan: voordelen medewerker

Medewerkers:

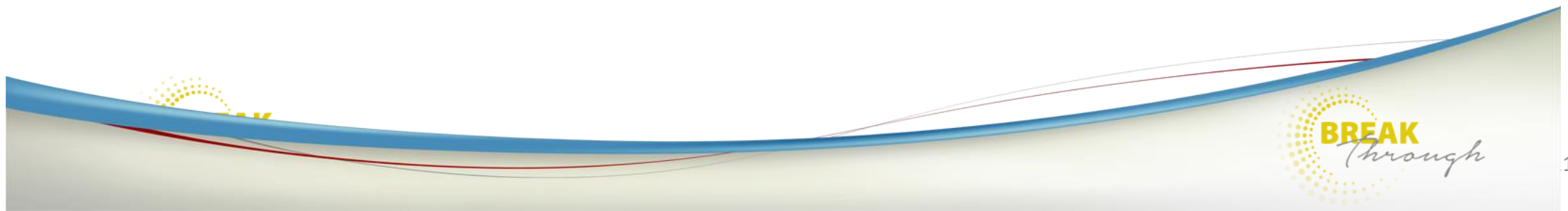
- Voelen zich gehoord en appreciëren de aandacht
- Dankbaar dat dit door bedrijf wordt aangeboden: hogere betrokkenheid
- het verhogen van wendbaarheid en veerkracht
- krijgen inzichten en handvaten om met gebeurtenissen om te gaan
- Indien ze dicht bij de grens komen, het advies om hulp te zoeken



Corona stressscan: voordelen management

Management krijgt inzicht over

- wat goed gaat en wat beter zou kunnen in de organisatie uit perceptie van de medewerkers
- Over de sfeer binnen de organisatie en de kwaliteit van het leidinggeven
- Meer betrokken en gemotiveerde medewerkers
- Een gezonder bedrijf met hogere productiviteit en meer creativiteit
- Kan op basis hiervan verder actie ondernemen (teamontwikkeling, coaching, leidinggevend traject, ...)



PLEZIER

VAKER

F DENKEN

SFEER

IEDEREEN
HEEFT

EERLIJKE



MARKTPLAATS WERKBAAR WERKT!

4 mei 2021

#WERKBAARWERKT



MARKTPLAATS WERKBAAR WERKT!

4 mei 2021

#WERKBAARWERKT

www.pmocvba.be

www.break-through.eu