

## Welbevinden op het werk.

### De belangrijkste factor voor een gezonde organisatie

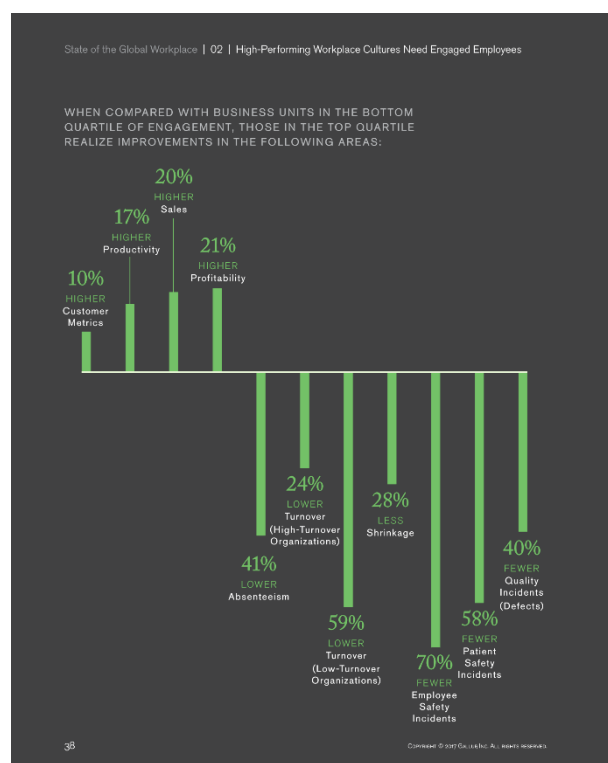
De belangrijkste aanwinst voor iedere organisatie zijn haar mensen. Hun psychologische en emotionele welbevinden worden nu erkend als de allerbelangrijkste variabele die een direct effect heeft op hun:

- De effectiviteit van de bijdrage ieder individu aan het geheel
- De synergie en de prestatieniveaus van teams
- De mate van motivatie, betrokkenheid en werktevredenheid
- Afwezigheidskosten, ziekteverzuim en werving
- Niveaus van efficiëntie en productiviteit
- Klanttevredenheid en -verzorging.

### De uitdaging

In Nederland is ca 88% van de beroepsbevolking niet betrokken bij haar/zijn werk. Geëxtrapoleerd uit eenzelfde onderzoek van de Duitse markt kost dat de Nederlandse markt een bedrag tussen de 24 en 28 Miljard euro aan verloren arbeidsproductiviteit.

Als een organisatie er echter in slaagt om zijn/haar medewerkers te betrekken bij haar activiteiten, kan dat de volgende resultaten hebben:



De situatie rondom werkstress is ook zorgwekkend:

- Werkstress leidt jaarlijks tot 7,5 miljoen verzuimdagen en kost Nederland 1,8 miljard euro per jaar.

- De totale verzuimkosten door psychische aandoeningen voor de gehele werkende bevolking in Nederland zijn hoog. In 2011 was dat 2,7 miljard euro (12 miljoen dagen). Bron: [Nemesis-onderzoek \(externe link\)](#) .
- Werknemers met een depressie verzuimen jaarlijks gemiddeld 30 dagen meer dan mensen zonder een depressie.

Dan hebben we het nog niet eens gehad over burn-out:

Meer dan een miljoen werknemers last hebben van burn-out klachten. Jonge werknemers van 25 tot 35 hebben relatief vaak last, namelijk 17 procent. Bron: [Monitor Arbeid \(externe link\)](#).

Ruim 4% van de beroepsbevolking lijdt aan een depressie. Depressie komt voor in ieder soort beroep, maar vaker in beroepen met een hoge emotionele werkdruk, zoals in de gezondheidszorg, sociaal werk en onderwijs.

## Gevolgen

Werk gerelateerde stress is “gewoon” geworden bij veel organisaties. Het feit dat medewerkers worstelen met chronische ongerustheid, uit balans zijn, frustratie, laag zelfbeeld of zelfs depressie, zorgt voor een zorgwekkend laag arbeidsresultaat, betrokkenheid en hoge kosten voor herstel. Mensen die op hun gemak zijn, een gezond zelfbeeld hebben en gelukkig zijn, zijn eenvoudigweg effectiever en efficiënter.

## Wat kunt u doen?

Op de volgende pagina's treft u een reeks van directe en online trainingen aan, die een aantal van de hierboven beschreven probleemvelden adresseren.

We kunnen ook een maattraining maken om je organisatie te helpen:

- een gezonde, gelukkige cultuur te handhaven waarin je teams geweldig zullen gedijen
- Je productiviteit te versterken.
- met gemak door een transitieperiode bewegen
- leiderschapsteams te ontwikkelen die werkelijk leiden door het goede voorbeeld te geven
- stafverlies en (ongeoorloofde) afwezigheid te verminderen.

Om te ontdekken hoe we jullie kunnen helpen om het welbevinden en de veerkracht van je medewerkers te vergroten, neem contact op:

StrengthManagement Consulting,  
Swier Miedema (+31 6 125 25 642)  
[swier@swierscoaching.com](mailto:swier@swierscoaching.com) of <https://swierscoaching.com>

## Mogelijkheden:

### Welbevinden ééndaagse training

We bieden Welbevinden ééndaagse trainingen aan waar we je mensen opleiden in hun innerlijke veerkracht principes en de bron van welbevinden.

We onderzoeken samen wat de bron van mentale en emotionele stress is, waar het vandaan komt en hoe er mee om te gaan, waar mensen ook mee worden geconfronteerd.

Om zo'n dag te doen, komen we eerst bij je langs voor een intake gesprek om zicht te krijgen op jouw specifieke behoeften en uitdagingen. We kunnen door middel van een vertrouwelijke online vragenlijst uitzoeken waar mensen zich mee geconfronteerd voelen, daarna ontwikkelen we een maatwerk Welbevinden ééndaagse training voor een maximum van 12 personen per facilitator. Bij meer mensen zetten we meer facilitators in.

Om duurzaam welbevinden in je organisatie te bestendigen bieden we maatprogramma's aan voor leiders en geavanceerde training voor mensen die anderen moeten ondersteunen, zodat ze in company Welbevinden Coaches kunnen worden.

### Welbevinden op de werkplek: 6-weeken online programma

Dit programma is ontworpen om iedereen in een organisatie te leren om meer te begrijpen hoe je minder stress ervaart, meer welbevinden, en te gedijen in je functie.

Het 6-weeken programma wordt aangeboden via video-conferentie (Facetime, Zoom, Skype), waar medewerkers direct werkgerelateerd worden getraind, omdat ze direct advies krijgen over hun werkgerelateerde vragen.

Dit programma heeft een sterk preventieve werking en is eenvoudig en betaalbaar.  
Inhoud van het programma:

- Een inleiding in de onderliggende principes
- Stress op de werkplek - wat het is en wat wij vinden dat het veroorzaakt, waarbij een algemene misvattingen aankaarten
- Hoe stressvolle gevoelens worden gecreëerd en waarom veel gebruikelijke stress-management aanpakken niet werken
- Hoe je welbevinden werkt: toegang verkrijgen tot innerlijk welbevinden en je bron van veerkracht
- Hoe we leren om beter om te gaan met gedrag van anderen door meer te begrijpen over stemmingen en "probleemgedrag"
- Rust in jezelf vinden, wat er ook gebeurt.

Wij geloven dat ieder mens over innerlijke mentale gezondheid en innerlijk welbevinden beschikt. Het moet alleen "gewekt" worden.

## Een klein beetje rust op je werk

Dit is een innovatief programma dat door Swier Miedema wordt verzorgd. Het programma richt zich op mensen die nog aan het werk zijn, maar worstelen met de huidige situatie, of op mensen die al ziek thuis zijn vanwege hun psycho(somatische) symptomen.

Dit is een 12 weken intensief programma dat online wordt verzorgd via Videoconferencing (Facetime, Zoom of Skype), waar deelnemers een intensieve begeleiding krijgen naar het (her)opbouwen van hun innerlijke kracht en het versterken van hun veerkracht.

Je kunt iedere maand inschrijven, dus geen wachttijd tot er facilitators beschikbaar zijn. We zorgen ervoor dat je medewerkers weer zo snel mogelijk terug naar werk komen.

Deelnemers kunnen dit programma persoonlijk ervaren, via de computer of op mobiele apparaten en op tijden die hen uitkomen. Indien nodig kan het programma na 12 weken verlengd worden.

Inhoud omvat:

- Wat mentale stress werkelijk is en waar het vandaan komt
- Je veilig weten
- Hebben we werkelijk controle over de dingen?
- “Ik wil er gewoon vanaf!”
- Hoe ik in gemoedsrust leef
- Wie we werkelijk zijn zonder onze mentale stress

## Welbevinden ondersteuning en coaching

We bieden Welbevinden ondersteuning en coaching aan om mensen die bijvoorbeeld de ééndaagse hebben gevolgd en zich verder willen ontwikkelen de gelegenheid te geven om dat te doen.

Dit wordt aangeboden in blokken van drie één-op-één online gesprekken van maximaal 1,5 uur.

De gesprekken worden uitgevoerd door ervaren 3P coaches en kunnen samen met (al of niet zieke) medewerkers worden afgestemd om tijdens of na werktijd te worden ingepland.

De inhoud van de ondersteuning of coaching wordt aangepast aan hun specifieke situatie.

Wij geloven dat ieder mens over innerlijke mentale gezondheid en innerlijk welbevinden beschikt. Het moet alleen “gewekt” worden.

## Wij zijn anders....

We geven geen advies, maken geen gebruik van technieken of vertellen mensen wat ze moeten doen. Wij onderwijzen en onderzoeken de Drie Principes hoe welbevinden werkt en hoe het begrip van deze principes, mensen op een natuurlijke wijze in staat stelt om toegang te krijgen tot hun innerlijke mentale gezondheid en veerkracht.

Het is onze gemoedstoestand die onze ervaring creëert. Als onze geest vol zit met stressvolle en angstige gedachten, dan ziet die eruit als een modderige poel. Toegang tot onze natuurlijke staat van welbevinden maakt het mogelijk om deze gedachten tot rust te laten komen, waardoor mensen toegang krijgen tot hun innerlijke wijsheid en kunnen handelen vanuit heldere inzichten.

Hierdoor kunnen mensen toegang krijgen tot hun eigen inzichten en antwoorden vinden voor hun specifieke situatie: het is immers persoonlijk inzicht of “aha-momenten” die de activator zijn van werkelijke verandering.

Wij zijn overtuigd dat ieder mens over innerlijke mentale gezondheid en innerlijk welbevinden beschikt. Het moet alleen “gewekt” worden.

Als iemand de Principes van welbevinden begrijpt heeft hij/zij:

- Een 90% grotere kans om rustig te blijven onder druk
- Een 63% groter vermogen om respectvol en met welwillendheid met anderen om te gaan.

Het begrijpen van de Principes leidt tot verbetering van:

- Creatiever denken
- Helderheid van geest
- Slimmer werken
- Hogere productiviteit
- Leiderschapsvermogen versterken
- Ontwikkelen van rapport
- Welbevinden
- Veerkracht
- Communicatie

Bewijs dat over meer dan 20 jaar verzameld is ondersteunt deze claims. Cases studies die [bewijs](#) verzamelden laten significante en meetbare verbeteringen in organisaties zien:

### Verhoogd

- Innovatie en oplossingen
- Financiële omzet
- Doelen bereiken
- Winsten

### Verlaagd

- Afwezigheid
- Fouten
- Onnodige bijeenkomsten
- Werknemer Burn-out en stress