

## **Burn-out bespreekbaar maken en aanpakken**

Burn-out is een werkgerelateerde aandoening waarbij ook persoonlijke situaties en eigenschappen een faciliterende rol kunnen spelen. Het is een aaneenschakeling van meerdere factoren gedurende een lange periode die kunnen leiden tot een burn-out. Maar burn-out treft nooit één enkele medewerker. De afwezigheid van een medewerker heeft altijd een impact op het team, de leidinggevenden, de organisatie en de directe omgeving.

Alhoewel er de afgelopen jaren heel wat aandacht aan wordt besteed door o.a. de FOD Volksgezondheid, het SERV, de sociale partners en de media blijft er binnen bedrijven en organisaties nog steeds een taboesfeer hangen rond deze problematiek. Uit het praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek van Team@Work van de Arteveldehogeschool blijkt dat er nog veel onwetendheid bestaat over burn-out en dat praten met elkaar over burn-out nog altijd vrij moeilijk is.

Daarom hebben wij ons als doel gesteld om deze 'ziekte van onze tijd' zoals burn-out ook wel wordt genoemd, bespreekbaar te maken en actief aan te pakken door:

- Het begrip te verhogen tussen diegene die geconfronteerd wordt met een burn-out en de gevolgen ervan voor alle betrokken partijen.
- De communicatie op gang te brengen tussen medewerkers met burn-out, het team, de leidinggevende, de organisatie en het thuisfront.
- Praktische handvatten mee te geven om enerzijds medewerkers te behoeden voor een burn-out en indien het toch gebeurt het re-integratieproces vlotter te laten verlopen en herval te vermijden

Wij doen dit door vanuit onze kennis, ervaring en expertise aan bedrijven en organisaties een modulair traject aan te bieden.

### **Basismodule: Burn-out bespreekbaar maken**

#### **Inhoud:**

- Wat is burn-out (niet)?
- Vernieuwde balans energievreters en energiegevers
- Praktische tips bij terugkeer medewerker na burn-out

#### **Methodiek:**

- Interactieve informatieoverdracht
- Inspringtheater

**Tijdsduur:** 9.00 u – 16.30u

**Doelpubliek:** medewerkers, leidinggevenden, HRM, arbeidsarts, preventieadviseurs, directies, ...

**Aantal deelnemers:** onbeperkt

**Investering:** € 1750

## **Module: Samen met het team burn-out aanpakken**

Niemand vraagt om een burn-out. Maar de gevolgen van de afwezigheid van een collega door burn-out zijn ook voor het team voelbaar. De druk op iedereen vergroot. Misschien vrezen teamleden dat hun collega bij werkhervatting zal hervallen of dat zij en andere collega's ook zullen uitvallen. Misschien voelen ze zich ook schuldig omdat ze het niet zagen aankomen dat het voor hun collega langzaam aan te zwaar werd, dat ze hem of haar niet hebben kunnen helpen...

Het doel van deze verdiepingssessies is om al deze bezorgdheden bespreekbaar te maken om op die manier ook bij te dragen tot het creëren van een aangename en ondersteunende werksfeer om samen resultaten te behalen.

**Inhoud:** Gezamenlijk bespreken van de verdiepingsvragen – Team - van het EHBBO Zakboekje. De deelnemers kiezen en bepalen zelf de volgorde van de reflectievragen die ze willen bespreken.

**Tijdsduur:** 3 namiddagen van 13.00u – 16.00u

**Doelpubliek:** Teams en hun directe leidinggevende

**Aantal deelnemers:** Minimum 6 personen – maximum 12 personen

**Voorwaarde:** deelgenomen hebben aan de basismodule 'Samen burn-out bespreekbaar maken'

**Investing:** € 275 per deelnemer

In de prijs is het 'EHBBO Zakboekje – Voor medewerkers, teams, leidinggevend en organisaties geconfronteerd met burn-out' in pocket formaat inbegrepen.

## **Module: De rol van de leidinggevende bij een proactieve aanpak burn-out**

Meerdere studies hebben aangetoond dat de manier waarop leidinggevend en omgaan met hun medewerkers een grote invloed heeft op het werkklimaat waarbinnen chronische stress die kan leiden tot burn-out vermeden of aangewakkerd kan worden. Hoe dan wel als leidinggevende omgaan met je medewerkers? Geen eenvoudige opdracht als je bedenkt dat meeste leidinggevend en die taak gekregen hebben op basis van hun technische expertise of hun diploma. Het overgrote deel van leidinggevend en hebben in hun opleiding nooit meegekregen hoe je door mensgericht leiding te geven betere resultaten kan bereiken en een duurzame motiverende werkomgeving kan creëren.

Het doel van deze verdiepingssessie is het inzicht vergroten in eigen manier van leidinggeven en nadenken over hoe iedere leidinggevende heel concreet een teamcultuur kan ontwikkelen waarbinnen chronische stress en burn-out tot het minimum herleid kan worden.

**Inhoud:** Gezamenlijk bespreken van de verdiepingsvragen – Leidinggevend en – van het EHBBO Zakboekje. De deelnemers kiezen en bepalen zelf de volgorde van de reflectievragen die ze willen bespreken.

**Tijdsduur:** 6 namiddagen van 13.00u – 16.30u

**Doelpubliek:** leidinggevend en

**Aantal deelnemers:** Minimum 6 personen – maximum 12 personen

**Voorwaarde:** deelgenomen hebben aan de basismodule 'Samen burn-out bespreekbaar maken'

**Investing:** € 475 per deelnemer

In de prijs zijn het 'EHBBO Zakboekje – Voor medewerkers, teams, leidinggevend en organisaties geconfronteerd met burn-out' in pocket formaat en het boek 'Leidinggeven zonder omwegen – Doen wat werkt' inbegrepen.

### **Module: De rol van beleidsverantwoordelijken bij de proactieve aanpak van burn-out**

Uit cijfers van het RIZIV blijkt dat het aantal langdurige afwezigheden door burn-out de laatste jaren met 66% gestegen is. De directe en indirecte kosten door langdurige afwezigheid van een medewerker zijn niet alleen voor de maatschappij maar ook voor de organisaties enorm hoog. Maar de kosten ten gevolge van burn-out zijn niet enkel financieel. De figuurlijke kosten aan inspanningen, relaties en emoties zijn zeker ook niet te onderschatten. Een duurzame, transparante organisatie in stand houden voor zowel de interne als externe klant in een snel veranderende wereld waar ethische kwesties, maatschappelijk belang en gezondheid aan invloed winnen, is niet evident.

Het doel van deze verdiepingsmodule is samen met betrokken verantwoordelijken na te denken en acties te ondernemen om een beleid uit te tekenen waardoor werk werkbaar blijft voor iedereen en waarbij leidinggevend ondersteund worden in hun mensgerichte aanpak om de doelstellingen van de organisatie te realiseren.

**Inhoud:** Gezamenlijk bespreken van de verdiepingsvragen – Organisatie – van het EHBBO Zakboekje. De deelnemers kiezen en bepalen zelf de volgorde van de reflectievragen die ze willen bespreken.

**Tijdsduur:** 3 namiddagen van 13.00u – 16.30u

**Doelgroep:** directies, HRM, preventieadviseurs, arbeidsartsen, vertrouwenspersonen, vakbondsafgevaardigden, leden RvB.

**Aantal deelnemers:** Minimum 6 personen – maximum 12 personen

**Voorwaarde:** deelgenomen hebben aan de basismodule 'Samen burn-out bespreekbaar maken'

**Investering:** € 350 per deelnemer

In de prijs is het 'EHBBO Zakboekje – Voor medewerkers, teams, leidinggevend en organisaties geconfronteerd met burn-out' in pocket formaat inbegrepen.

### **Algemene voorwaarden**

- Alle prijzen zijn exclusief 21% BTW
- Verplaatsingskosten van de facilitatoren worden gerekend aan 0,35 €/Km
- De opdrachtgever zorgt voor een aangepaste locatie met beamer, scherm, flipover en koffie/thee/frisdranken voor de deelnemers

### **Facilitatoren Vision 4 Dynamics**

**Hilde Clement** is sociaal werker. Zij heeft 12 jaar ervaring als leidinggevende bij Familiezorg Oost-Vlaanderen en was tot september 2018 als docente verbonden aan de Arteveldehogeschool Gent. Zij is een geschoold systeem- en contextueel psychotherapeute erkend door de Belgische Vereniging Relatietherapie Gezinstherapie en Systeeminterventie (BVRGS). Als trainer/facilitator/coach bij het 'Centrum voor Leiderschapsontwikkeling - Vision 4 Dynamics' maakt zij de vertaalslag van de communicatietheorieën naar de dagdagelijkse praktijk van het omgaan met mensen. Zij is coauteur van het 'EHBBO zakboekje' (2018) dat het resultaat is van een tweejarig onderzoek door de Arteveldehogeschool-Gent. In dit boek met praktisch uitvoerbare handvatten wordt de verbinding gelegd tussen alle actoren betrokken bij de burn-out problematiek om het wederzijds begrip te vergroten zodat het welzijn op het werk verhoogt en het werk werkbaar blijft voor iedereen.

**Joan De Winne** is Commissaris o.r. van de Belgische Federale Politie. Hij was diensthoofd van het slachtofferidentificatie team DVI. Nu werkt hij als trainer/facilitator/coach in het 'Centrum voor Leiderschapsontwikkeling – Vision 4 Dynamics' waarbij 'praktijkgerichtheid en evidence based doen wat werkt' zijn leidmotief is. Als consulent is hij ook verbonden aan het 'Barret Values Centre' en aan het 'Happiness & well-being at work' project van de New Economic Foundation – London. Hij is coauteur van het boek 'Ze maken ons kapot, meneer!' (Pumbo 2016) over de rol die leidinggevers kunnen spelen bij de proactieve aanpak van burn-out.

Beiden zijn auteurs van het handboek 'Leidinggeven zonder omwegen – Doen wat werkt' (LannooCampus 2015).

## **Facilitatoren Inspiringtheater**

**Lucas Vandebussche** is docent aan de Arteveldehogeschool - Sociaal Werk Gent, acteur en theatermaker. Als docent werkt hij binnen het domein communicatie, participatief werken en maatschappijvisie. Als acteur en theatermaker richtte hij in 2005 Tink Tank Performances op ([www.tinktank.be](http://www.tinktank.be)). Voor Lucas is theater een gezamenlijk onderzoek van acteurs, regisseur, vormgevers en productiemensen naar de realiteit en naar een middel om die realiteit van soms verborgen dilemma's intiem met anderen (het publiek) te delen. Het is een communicatiemiddel om de verbinding tussen mensen te versterken.

De acteurs worden gekozen in functie van het thema.

Centrum voor Leiderschapsontwikkeling - Vision 4 Dynamics vof – Spinmolenplein 266 – 9000 Gent  
Telefoon: 0475 755 696

Web: [www.vision4dynamics.com](http://www.vision4dynamics.com) Email: [info@vision4dynamics.com](mailto:info@vision4dynamics.com)  
BTW BE 0809.329.990 – RPR Veurne Rekening FORTIS: BE96 0015 7318 5305