



company**m**

Onderdeel van de  **enrgy** in business
group

Online workshops & e-learning

- “ Inzicht & invloed in het huis van werkvermogen
 - “ 5 Scenario's van regie
 - “ Gezond thuiswerken
- “ Bouwen aan werkvermogen
 - “ Stress en Relax
- “ Focus je aandacht, niet je tijd

Amsterdam, 31 maart 2020

Enrgy in Business Group | Amstelveenseweg 88-90 | 1075 XJ Amsterdam | 020 4683313 | trainingen@enrgyinbusiness.nl



Inhoud

Inleiding	3
Online Workshops voor leidinggevenden.....	4
Online Workshops voor medewerkers.....	5
E-learning modules.....	8
Investing.....	9



Inleiding

In de huidige periode van thuiswerken, balanceren tussen werk en privé, social distancing en leiderschap op afstand ontstaan er nieuwe uitdagingen met bijbehorende vragen. Mensen hebben de behoefte om hierover van gedachten te wisselen en om duidelijke handvatten te krijgen om met de nieuwe werkelijkheid om te kunnen gaan.

Om aan deze behoefte te voldoen bieden wij vanaf nu een aantal van onze workshops ook online aan. Deze workshops zijn geen kennissessie waar de trainer alleen aan het zenden is maar een interactieve workshop met een trainer online. Op deze manier delen we onze ervaringen en best practices en stemmen we deze af op de specifieke behoefte van uw medewerkers.

Het aanbod bestaat uit twee workshops voor leidinggevenden en vier workshops voor medewerkers. Onderstaand vindt u een korte beschrijving van de inhoud van de workshops. Uiteraard is de inhoud van alle workshops in overleg op maat aan te passen.



Online Workshops voor leidinggevenden

Leidinggevenden staan momenteel voor een lastige opgave: hoe blijf ik op afstand in contact met mijn medewerkers? Hoe houd ik in de huidige situatie grip op het werkvermogen van mijn team, hoe blijf ik verbonden? Hoe zorg ik dat daarnaast het werk zo goed als mogelijk doorgaat? En hoe zorg ik ervoor dat daarbij mijn eigen werkvermogen op peil blijft?

Voor leidinggevenden bieden we onderstaande workshops aan:

1. Inzicht in & invloed op het huis van werkvermogen

Leidinggevenden vervullen een belangrijke rol als het gaat om management van werkvermogen. Het begeleiden van medewerkers kan lastig zijn door de vele verschillende factoren die van invloed zijn op het werkvermogen. Door die complexiteit is het niet vanzelfsprekend dat begeleiding optimaal verloopt. Dat is jammer, omdat een suboptimale begeleiding zich vertaalt in verminderd werkvermogen en wellicht verzuim. Zowel de workshop “inzicht en invloed op werkvermogen” als de workshop “5 scenario’s van regie” zullen de leidinggevenden handvatten geven om regie op werkvermogen van de medewerkers te gaan ervaren.

Programma

- 🚦 Kennismaking
- 🚦 Huis van werkvermogen: inzicht, beïnvloeding en rol leidinggevende
- 🚦 Verzuimcurve
- 🚦 In gesprek met de medewerker over werkvermogen

Na deze online workshop heeft de leidinggevende meer inzicht in de verschillende werkvermogen processen binnen zijn of haar team. Dit vergroot de kans op een succesvolle preventie, re-integratie en inzetbaarheid van de medewerker.

2. 5 scenario’s van regie

Grip op verzuim en inzetbaarheid vraagt om een goede methodiek die de verschillende aspecten van inzetbaarheid en verzuim in kaart brengt en duurzaam herstel mogelijk maakt. Het Huis van Werkvermogen vormt de basis om verzuim aan te pakken. Een leven lang werkvermogen staat daarbij centraal, met de juiste expert aan tafel ter ondersteuning. Regie bij verzuim ontstaat daarnaast als de beschikbare tijd en focus naar datgene gaat waarop iemand invloed heeft. Analyse op basis van het Huis van Werkvermogen geeft die regie middels wat we de **5 scenario’s van eigen regie** noemen. Deze eenvoudige uitwerking geeft weer waar kansen voor herstel liggen en welke belemmerende factoren beïnvloedbaar zijn. Hierdoor wordt helder welke interventies nodig zijn om toe te werken naar duurzaam herstel. Het managen van werkvermogen wordt weer leuk en de controle over de dossiers komt terug.

Programma

- 🚦 Kennismaking
- 🚦 Huis van werkvermogen & Verzuimcurve
- 🚦 5 scenario’s van regie inclusief oefening
- 🚦 Inbreng eigen casuïstiek en duiden scenario’s en acties

Na de online workshop heeft de leidinggevende meer inzicht in de vier belangrijke momenten in de verzuimcurve en weet hij /zij in verzuimsituaties de juiste scenario’s te duiden, zodat de regie helder is. Dit vergroot de kans op een succesvolle, re-integratie en inzetbaarheid van de medewerker



Online Workshops voor medewerkers

De impact van Covid-19 (corona virus) op de maatschappij, organisaties en mensen is groot. Waar voor sommigen de werklast groter is geworden (bijv. in de zorgsector), hebben anderen minder, geen of ander werk te doen. Dit vraagt om aanpassingsvermogen van zowel de organisatie als bij de medewerkers. De medewerkers kunnen in deze periode extra ondersteuning gebruiken in de vorm van online workshops op het gebied van gezond werken in de thuis situatie, focus en inzicht in werkvermogen.

1. Gezond thuiswerken

Hoe stel ik mijn thuiswerkplek zo ergonomisch mogelijk in? Welke oefeningen kan ik doen?

Vanwege het Corona-virus wordt, voor wie dat mogelijk is, gevraagd om de werkzaamheden vanuit huis te doen. Echter niet iedereen beschikt over een ergonomische thuiswerkplek. Hoe kan je er, met beperkte middelen, voor zorgen dat je zonder fysieke ongemakken je werkzaamheden thuis kunt uitvoeren? Hoe ziet een gezonde thuiswerkdag er uit?

In deze workshop worden de deelnemers meegenomen in de diverse aspecten die voor een gezonde thuiswerkdag kunnen zorgen. Onderwerpen die hierbij aanbod komen, zijn allereerst het ergonomisch instellen van de thuiswerkplek, maar daarnaast ook het belang van bewegen, leefstijlfactoren, en enkele oefeningen om beginnende fysieke ongemakken te verhelpen. Tijdens de webinar is er voldoende ruimte voor individuele vragen.

Programma

- 👉 Basis kantoorergonomie
- 👉 Aanpassingen voor thuis
- 👉 Hulpmiddelen
- 👉 Belang van bewegen
- 👉 Oefeningen
- 👉 Leefstijl

Deze workshop creëert bewustwording m.b.t. leefstijl, werkhouding, werk gerelateerde klachten en de invloed die men hier op heeft.

2. Bouwen aan werkvermogen

Aan het werk mét jouw werkvermogen.

De huidige situatie doet wat met ieders werkvermogen. Met behulp van interactieve oefeningen leert de deelnemer tijdens deze workshop hoe hij/zij zelf de voorwaarden kan creëren voor het in acht nemen van zijn/haar werkvermogen momenteel en het werkvermogen zo optimaal mogelijk te krijgen. De deelnemer krijgt enerzijds inzicht in de verschillende verdiepingen van zijn of haar 'Huis van werkvermogen' en anderzijds tools aangereikt die leiden tot inzicht in en bewustwording van de eigen beïnvloedingsmogelijkheden om tot een leven lang leuk en gezond werken te komen.

Programma

- 👉 Kennismaking
- 👉 Het huis van werkvermogen
- 👉 Het huis per verdieping, inzicht en invloed
- 👉 Actieplan eigen werkvermogen



Aan het eind van deze online workshop is de deelnemer op de hoogte van het gedachtegoed met betrekking tot het Huis van werkvermogen, heeft hij/zij inzicht in de status van zijn/haar eigen Huis van werkvermogen en de beïnvloedingsmogelijkheden.

De inhoud is gebaseerd op de visie en het evidenced based model Huis van Werkvermogen (Prof. Dr. J. Ilmarinen) en de Cirkel van invloed & betrokkenheid (S. Covey) en de motivatietheorie (Edward L. Deci en Richard M. Ryan)

3. Stress en Relax

Stress is een positieve drijfveer die ervoor zorgt dat we bergen kunnen verzetten. Ervaar je echter langdurige stress, zonder de nodige ontspanning, dan spreken we over stress met negatieve gevolgen ten aanzien van het functioneren. Dit kan leiden tot lichamelijke klachten en in het ergste geval tot een burn-out. Iedereen ervaart stress op zijn eigen manier, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, ideeën en denkbeelden. Het goede nieuws is dat je iets aan die beleving van stress kunt doen en stress op een positieve manier kunt gebruiken.

Onze doelstelling is dat mensen zich dit realiseren en handvatten aangereikt krijgen om (weer) balans te creëren. Hierbij denken we vooral preventief, dus aan die personen die zowel zakelijk als privé in stressvolle situaties zitten of gaan komen, veel druk ervaren en toch succesvol en effectief (willen) blijven werken.

Programma

- 🚩 Kennismaking
- 🚩 Hoe herken je de verschillende vormen van stress?
- 🚩 Welke factoren hebben invloed op jouw balans?
- 🚩 Welke acties kan je zelf ondernemen om de balans te verbeteren?
- 🚩 Wat zijn mijn handvatten om meer rust, aandacht en focus in het leven te creëren?

In de interactieve online workshop staat de praktische toepassing van alle inzichten centraal; veel voorbeelden uit de dagelijkse werksituatie worden besproken. Daarbij stimuleren wij zelf-leiderschap; we laten zien wat je zelf kan doen om in balans te komen en beter te presteren.

Deze online workshop creëert bewustwording over stress. We laten mensen zich realiseren dat ze stress op een positieve manier kunnen gebruiken en reiken handvatten aan om (weer) balans te creëren in het (werk) leven.



4. Focus je aandacht, niet je tijd

We streven steeds meer efficiëntie na, waardoor we in steeds minder tijd steeds meer kunnen doen en waardoor we steeds meer ballen tegelijk in de lucht weten te houden. Het directe gevolg hiervan is dat onze aandacht versnipperd raakt, en dat is misschien wel het grootste kwaad van het moderne leven.

Het bevordert je denkkraft als je de tijd hebt om je gedachten te laten gaan, het bevordert je plezier als je de tijd neemt om ergens van te genieten, het bevordert je relaties als je de momenten van echt samen zijn langer laat voortduren.

Met het georganiseerd invullen van onze tijd, putten we onze tijd uit. We zijn er zo op gericht om onze kostbare tijd efficiënt te gebruiken dat dit op zich een stressfactor is geworden, dat dit op zich ons vermogen tot genieten heeft aangetast. Het verschil tussen functioneren en floreren in je bestaan is niet gelegen in hoe efficiënt we met onze tijd omgaan, maar in de aandacht waarmee we leven en werken. We verspillen onze tijd door te veel tegelijk te willen doen en dit te gejaagd te doen. We verliezen de momenten waarom het gaat.

Programma

- 🚦 Kennismaking
- 🚦 Bewustwording: focus, drukte en aandacht
- 🚦 Aandachtsmanagement vs timemanagement
- 🚦 Direct toepasbare tools

Deze online workshop creëert bewustwording over persoonlijk leiderschap en hoe je nog beter voor jezelf kunt zorgen om het beste uit jezelf, je carrière en je omgeving te halen. Het brengt rust en orde in je werk en in je hoofd.



E-learning modules

Met de komst van digitale leermiddelen, zoals e-learning, is kennisoverdracht geheel plaats-, tijd- en device onafhankelijk geworden: anytime, anyplace, anywhere.

Ter verdieping van de workshops kunnen onderstaande e-learning modules worden in gezet bij de volgende workshops

- 👉 Inzicht en invloed op het huis van werkvermogen
- 👉 5 scenario 's van regie
- 👉 bouwen aan werkvermogen

E-learning “van verzuim naar werkvermogen”

Kern van deze e-learning module is het gedachtegoed vanuit het Huis van Werkvermogen binnen de kaders van de wet. Werkvermogen omschrijft in welke mate een medewerker zowel lichamelijk als geestelijk in staat is zijn huidige werk uit te voeren. Dit wordt bepaald door de balans tussen individuele kenmerken (gezondheid, competenties waarden en houding) versus de werkvereisten. Wanneer deze goed op elkaar zijn afgestemd spreken we van een goed werkvermogen. Deze balans is niet statisch, het evolueert in de tijd. Het is verstandig hier regelmatig aandacht aan te besteden, zodat werkvermogen behouden blijft en/of verbeterd wordt. Bij verzuim is er vaak langere tijd al sprake van een verminderd werkvermogen.

De e-learning is opgebouwd uit de volgende onderwerpen:

- 👉 **Werkvermogen:** Wat is werkvermogen?
- 👉 **Wet- & regelgeving :** Processtappen Wet verbetering Poortwachter
- 👉 **Type verzuim (fysiek, psychisch, frequent):** Wat is de aanleiding? Hoe ga je hiermee om?
- 👉 **Inzicht op afdelingsniveau:** Inzet verzuimvenstertool voor analyse op afdelingsniveau
- 👉 **Preventie:** Wat kun je preventief doen om het werkvermogen van medewerkers te optimaliseren?

Geadviseerd wordt om deze e-learning te combineren met de online of klassikale workshops “Inzicht en invloed op het huis van werkvermogen ”of “5 scenario 's van regie”.

E-learning “bouwen aan werkvermogen”

In deze e-learning krijgt de deelnemer enerzijds inzicht in de verschillende verdiepingen van zijn of haar ‘Huis van werkvermogen’ en anderzijds tools aangereikt die leiden tot inzicht in en bewustwording van de eigen beïnvloedingsmogelijkheden om tot een leven lang leuk en gezond werken te komen.

Geadviseerd wordt om deze e-learning te combineren met de online of klassikale workshop “bouwen aan werkvermogen”.



Investing

Omschrijving	Prijs	Aantal	Totaal
Workshop online <ul style="list-style-type: none">🚩 Gewenst is een aantal van maximaal 8 deelnemers voor optimale interactie🚩 Duur: 2 uur binnen kantooruren🚩 Inclusief de inzet van trainer🚩 Vooraf aan de online workshop ontvangt de deelnemer een link en uitleg over het inloggen.	€ 595,-	1	€ 595,-
E-learning "van verzuim naar werkvermogen" voor leidinggevenden	€ 75,-	1	€ 75,-
E-learning "bouwen aan werkvermogen" voor medewerkers	€ 50,-	1	€ 50,-

