



**BRAINBRIGHTNESS**  
by MoDeckers

[www.brainbrightness.eu](http://www.brainbrightness.eu)



**Ban de burn-out en de bore-out!**



# Het welzijn van medewerkers

**Stress en burn-out lijken goed op weg om dé professionele kwalen van de 21ste eeuw te worden. Recente onderzoeken wijzen uit dat het aantal dagen afwezigheid wegens ziekte toeneemt, dat meer dan 60% van de medewerkers af te rekenen heeft met te veel stress en, veel erger nog, dat een op de tien Belgische werknemers zelfs kampt met een burn-out. Minstens een bedrijf op drie heeft te maken met medewerkers met burn-outklachten.**

Stress, absenteïsme en burn-out wegen de laatste jaren dus almaar meer door in organisaties. Meer moeten doen met minder, altijd bereikbaar zijn, ... hebben een negatieve impact op het psychosociaal welzijn van de werknemers. Zij lopen het risico om in een negatieve spiraal terecht te komen of, erger nog, om uit te vallen met een burn-out. Dat blijkt overigens ook uit studies: de professionals die zeggen met stress en een (te) hoge werkdruk te kampen, hebben een veel negatiever beeld van zichzelf, hun bedrijf en hun manager. Zo raken steeds meer werknemers

overspannen, verliezen de controle over hun job en staan noodgedwongen een tijd 'langs de kant'.

Sinds 1 september 2014 verplicht de nieuwe wetgeving in verband met psychosociale risico's op het werk de werkgevers om voorzorgsmaatregelen te nemen tegen stress en burn-out op de werkvloer. Het opmaken van een risicoanalyse moet een werkgever alleszins doen. Deze risicoanalyse is echter nog maar een vertrekpunt. De preventiemaatregelen vormen immers het einddoel.

# Maar hoe begin ik daar nu aan als werkgever? En hoe ver moet ik gaan in het nemen van preventiemaatregelen?



Psychosociale risico's zijn nefast voor zowel de werknemers met mogelijke negatieve gevolgen als hoofdpijn, slaapstoornissen, verhoogde bloeddruk, depressie... Maar ook de onderneming kent negatieve gevolgen als absentieisme, lagere productiviteit, lagere kwaliteit van het werk.... Uit diverse recente studies blijkt dat één burn-out een bedrijf al snel zo'n 20.000 euro kan kosten. Een werknemer die geveld werd, is gemiddeld 100 dagen afwezig. Als werkgever bent u wellicht bekommerd om het welzijn van uw medewerkers en probeert u een zo aangenaam mogelijke werkomgeving te creëren.

Een risicoanalyse opmaken is een ding, maar er is meer! Het imago en de reputatie van uw bedrijf, de mogelijkheid om nieuwe talenten aan te trekken en te behouden, de impact op klantgerichtheid, staan allemaal op het spel. En dan spreken we alleen over de 1 op 10 medewerkers die reeds in burn-out zitten. Er zitten er veel meer in de aanloopfase naar burn-out. Volgens recente cijfers hebben bedrijven vandaag slechts 36% gezonde medewerkers.





# Wat kan ik er als werkgever aan doen?

Om als werkgever te werken aan het voorkomen van psychosociale risico's, is er gelukkig heel wat mogelijk, zowel preventief als curatief.

Uiteraard kan Brainbrightness u met zijn jarenlange ervaring in dit thema bijstaan in dit alles. Wij bieden een totaalaanpak aan, te beginnen met een risicoanalyse, vervolgens informatieverspreiding en bewustwording van de eerste signalen van burn-out tot en met individuele begeleiding van getroffen medewerkers. Via sensibiliseringsmaatregelen, workshops en begeleiding bieden wij concrete tools aan om burn-out en bore-out preventief aan te pakken en beter nog te vermijden. In die workshops en begeleiding krijg je heel wat aangereikt maar - nog veel belangrijker - je wandelt er buiten met een actieplan dat je zal aanzetten om daarna actief verder te werken aan preventie en de risico's op uitval te verminderen of uit te schakelen. Want voorkomen is beter dan genezen...

Brainbrightness werkt volgens een unieke benadering: het whole-brainmodel. Immers, niet elke aanpak is doeltreffend voor iedereen. We vertrekken vanuit het breinprofiel om vast te stellen wat mensen energie geeft, welke talenten zij van nature gemakkelijk ontwikkelen. Centraal staat het authenticiteit van elke mens en elke organisatie. Vanuit het breinprofiel kunnen we van bij de aanwerving en in elke fase van de loopbaan aangeven welke personen in de gevarenzone zitten en vooral hoe u hen vanuit die unieke verscheidenheid burn-outvrij maakt of houdt.

We werken samen met ervaren facilitators en coaches. Op basis van een uitgebreide risicoanalyse die in verband staat met de belangrijkste invloeden die stress en burn-out of bore-out veroorzaken en verder aangevuld met onze specifieke methode, gebaseerd op het vaststellen van een persoonlijk breinprofiel (NBI®), slagen we erin een gepersonaliseerde benadering te vinden voor bedrijven, leidinggevenden, teams en individuen. NBI® bewijst keer op keer zijn doeltreffendheid bij het voorkomen en begeleiden van burn-out en bore-out. Het is een uniek instrument voor vroegtijdige detectie. Het breinprofiel wordt ingeschakeld om de meest adequate benadering van de situatie te bepalen en op te volgen.



# Een of meer onderdelen van Brainbrightness of de totaalaanpak... aan u de keuze!

Als bedrijf, school of organisatie kunt u opteren voor een of meerdere onderdelen van de waaier van mogelijkheden die Brainbrightness aanbiedt. Of u tekent meteen in op de unieke totaalaanpak van Brainbrightness. Samen met Brainbrightness kunt u in het bedrijf immers op heel wat manieren werken aan het voorkomen van burn-out en bore-out en de tekenen voortijdig leren herkennen. Wij kunnen u verder helpen om een ondersteuningsbeleid binnen het bedrijf te ontwikkelen en te zorgen voor de re-integratie en terugvalpreventie van medewerkers die getroffen zijn. Wij zetten alle mogelijkheden op een rijtje.



## Opmaak van een risicoanalyse van psychosociale en andere risico's

Een risicoanalyse opmaken kan erin bestaan om eenvoudig te meten of de individuele medewerkers al dan niet symptomen vertonen van burn-out. We kunnen echter ook overstappen op een uitgebreide welzijnsvragenlijst waarin heel wat meer factoren in overweging genomen worden. Immers, de oorzaken van burn-out zijn niet zo maar aan de werknemer alleen toe te schrijven. De psychosociale risico's zijn complex omdat de oorzaken ervan multifactorieel zijn en de gevaren zich kunnen voordoen in verschillende dimensies, te beginnen met de vijf A's, namelijk elementen van de arbeidsorganisatie, de arbeidsinhoud, de arbeidsvoorwaarden, de arbeidsomstandigheden en de interpersoonlijke arbeidsrelaties op het werk. Maar ook elementen in de dimensies van sociale steun en de eigenschappen gerelateerd aan het individu spelen een rol. De risicoanalyse kijkt dus naar het totaalplaatje van de werknemer én het bedrijf. Onze vragenlijst peilt naar alle facetten die gerelateerd zijn aan burn-out en bore-outpreventie.

Samen bepalen we welke clusters van vragen voor uw bedrijf aangewezen zijn en adviseren we u over de keuzes en mogelijkheden en de kostprijs. We integreren de bestaande informatie zoals gegevens uit tevredenheids-enquêtes en andere boordinstrumenten. Daarbij garanderen we een anonieme en vertrouwelijke verwerking van de gegevens van uw medewerkers.



## Bewustmaking over burn-out voor leidinggevenden en medewerkers

Via een interactieve presentatie krijgen de deelnemers inzicht in de verschillende factoren die een rol spelen bij burn-out en bore-out waarbij onder meer de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Wanneer spreken we van burn-out of bore-out en wat zijn de kenmerken ervan?
- Wat doet burn-out met de hersenen?
- Oorzaken van burn-out en bore-out: een verhaal van werk en tijd...
- Welke signalen kunnen we vaststellen bij onszelf of bij anderen?
- Hoe kun je burn-out of bore-out voorkomen?



## Workshop voor leidinggevenden

*om te leren hoe je bij jouw medewerkers burn-out kunt tegengaan*

Tijdens de tweedaagse workshop van Brainbrightness leren leidinggevenden signalen tijdig te herkennen. Ze leren hoe ze met medewerkers die in de risicozone dreigen te komen oplossingen kunnen uitwerken en afspraken kunnen maken die werken. Zo kunnen leidinggevenden hun team versterken om burn-out- en bore-outvrij te zijn.

Deze workshop is interactief: naast het theoretische kader zijn er vooral ervaringsmomenten en oefeningen die het bewustzijn en de vaardigheden bij de leidinggevenden ontwikkelen. De workshop heeft plaats buiten het bedrijf in een rustige omgeving, liefst met de mogelijkheid om in de natuur te gaan. Hij loopt over twee opeenvolgende dagen en wordt bij voorkeur residentieel georganiseerd.

Na de workshop hebben leidinggevenden een verhoogd inzicht in de mechanismen van stress en burn-out en bore-out. Ze zijn dan in staat om signalen van overmatige stress bij hun medewerkers te herkennen en er op adequate manier op te reageren.



## Workshop voor teams

*om burn-out te voorkomen*

Brainbrightness biedt een eendaagse interactieve workshop aan die specifiek gericht is op teams. Deze workshop wordt bij voorkeur door het ganse team gevolgd, wat belangrijk is omdat de reacties van collega's een grote impact hebben op het welslagen van preventie en remediëring. Tijdens deze teambegeleiding bekijken we het team vanuit verschillende invalshoeken, leren de teamleden signalen herkennen bij elkaar en bespreekbaar te maken. We vertrekken daarbij van een energie- en breinprofiel van het team waarin we de energiebronnen van de groep bespreekbaar maken. Verder leren de medewerkers hoe ze constructief gedrag kunnen tonen ten aanzien van hun collega's om burn-out te helpen voorkomen of tegenover collega's die toch geveld zijn door burn-out of bore-out. Tenslotte leren we de medewerkers werkbare acties als individu én als team om met stressvolle reacties om te gaan en ze te voorkomen.



## Totaalproject

*begeleiding van alle betrokkenen in 66 dagen*

biedt voor ondernemingen eveneens de mogelijkheid van een totaalproject aan waarin we de organisatie begeleiden naar een gezonde manier van werken en leven. Dit traject van 66 dagen omvat een risicoanalyse, opleiding van leidinggevenden en teamworkshops.







## Workshop burn-outpreventie

*voor medewerkers*

Via het individuele energie- en breinprofiel ontdekken medewerkers welke hun energiebronnen zijn. Samen met de medewerker gaan we op zoek naar hun talenten, hoe we in hun huidige werk- en leefcontext maximaal kunnen gebruikmaken van wat hen energie geeft en hoe ze hun batterijen kunnen opladen en veerkrachtig kunnen blijven. Op een interactieve manier via verschillende spelvormen en ervaringen ontdekken ze de signalen van burn-out en stress en leren ze hoe ze in het dagelijkse leven en werk terug 'in balans' kunnen komen.

Deelnemers ontvangen een individueel werkboek en logboek om zelf de nodige keuzes te maken en te verankeren om een boeiend en ontspannen leven te leiden. Deze workshop duurt één dag en wordt bij voorkeur buiten de bedrijfsomgeving gegeven.



## Individuele burn-outcoaching

*voor medewerkers  
in de gevarenzone*

Samen met het bedrijf, eventueel aangevuld met overleg met betrokken artsen en eventuele counselors, bepaalt Brainbrightness de beste aanpak om iemand terug uit burn-out te krijgen en ervoor te zorgen dat de medewerker er niet meer in kan belanden. Brainbrightness heeft een specifieke aanpak ontwikkeld vanuit het whole-braindenken zodat elk individu op authentieke wijze begeleid wordt.

Ook leidinggevendenden weten soms niet hoe ze met hun team of met medewerkers in burn-out moeten omgaan. Via individuele coaching kunnen wij hen begeleiden om menselijk en resultaatgericht om te gaan met de medewerkers en tot een win-winrelatie te komen.



## Opleiding tot burn-outcoach

*voor interne en  
externe coaches*

Wilt u nog een stap verdergaan? Brainbrightness leidt ook burn-outcoaches op. Deze driedaagse opleiding is gericht op zowel interne en externe coaches waarbij we de specifieke begeleiding van mensen in burn-out behandelen. Interesse? Vraag dan zeker ons programma aan.



## Interesse?

Bent u als bedrijf, school of organisatie geïnteresseerd om Brainbrightness in te schakelen in het werken aan het voorkomen en bestrijden van psychosociale risico's als burn-out en bore-out?

Neem dan zeker contact op met Brainbrightness. Samen bespreken we wat wij voor u kunnen betekenen om een zo aangenaam mogelijke werkomgeving voor uw medewerkers te creëren. Zowel uw werknemers als u als werkgever zullen er dankzij onze jarenlange ervaring veel baat bij hebben!

