

MENTALE GEZONDHEID OP HET WERK — HET WOORD BEVRIJDEN EN WETEN TE STUREN

Training voor managers en HR-professionals

Van intentie tot actie: concrete vaardigheden om mentale gezondheid op de werkvloer te ondersteunen

Duur : 4 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Managers en HR-professionals
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze 4 uur durende training is gericht op managers en HR-professionals die willen ingrijpen op het gebied van mentale gezondheid zonder de rol van zorgverleners over te nemen. Het gaat verder dan de intenties "we moeten erover praten" en biedt concrete vaardigheden: een klimaat creëren waarin mensen zich vrij voelen om te spreken, een gevoelig gesprek voeren zonder ongemak, en op het juiste moment doorverwijzen naar de juiste hulpbronnen. U leert situaties te herkennen die om een reactie vragen, de juiste woorden te zeggen, en precies te weten waar de grens ligt tussen uw rol en die van de professionals. Door praktijkscenario's en concrete oefeningen ontwikkelt u de reflexen om mentale gezondheid op het werk daadwerkelijk te ondersteunen.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van de uitdaging van mentale gezondheid op het werk	4 lessen
MODULE 2	De stem bevrijden	4 lessen
MODULE 3	Het gevoelige gesprek voeren	4 lessen
MODULE 4	Weten te oriënteren	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Uw rol en grenzen als manager bij mentale gezondheid begrijpen
- Een klimaat van vertrouwen creëren waarin medewerkers durven te spreken
- Alarmsignalen herkennen en een gevoelig gesprek openen
- Een ondersteunend gesprek voeren met de juiste woorden
- Op het juiste moment doorverwijzen naar geschikte hulpbronnen
- Ernstige situaties herkennen en adequaat reageren

Algemene informatie

Duur	4 uur
Doelgroep	Managers, leidinggevendenden, HR-professionals, teamleiders en iedereen met personeelsverantwoordelijkheid
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag – BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi – Opleidingsattest
Organisatie	DYNSEO – Registratienummer: 11757351875

Les 1 - Waarom geestelijke gezondheid een centraal onderwerp is geworden

- Wat mentale gezondheid echt inhoudt: een continuüm, geen scherpe grens
- De cijfers die de omvang van het onderwerp in bedrijven aantonen
- De menselijke en economische kosten van niet-ondersteunde situaties
- Waarom de manager aan de frontlinie staat, of hij het nu wil of niet

Les 2 - De taboe en wat het kost

- Waarom medewerkers zwijgen, zelfs als het slecht met hen gaat
- De angst voor oordeel, uitsluiting en de gevolgen voor de carrière
- Hoe stilte een beheersbare moeilijkheid in een crisis verandert
- Wat het concreet verandert om erover te kunnen praten

Les 3 - Uw rol en de grenzen ervan

- Wat u kunt doen: luisteren, ondersteunen, begeleiden
- Wat u niet moet doen: diagnosticeren, behandelen, alleen dragen
- Waarom te goed willen doen contraproductief kan zijn
- De juiste positie tussen onverschilligheid en overbetrokkenheid

Les 4 - Situaties — zijn rol juist situeren

- Scenario 1: een medewerker voelt zich duidelijk slecht maar zegt niets
- Scenario 2: u voelt zich machteloos tegenover een uitgesproken nood
- Scenario 3: u draagt alleen een situatie die u te boven gaat
- Reflectieve terugkoppeling: waar plaatst u uw cursor, en waar zou u deze moeten plaatsen

Les 1 - Creëer een klimaat van vertrouwen

- De voorwaarden die ervoor zorgen dat iemand durft te spreken
- Hoe uw dagelijkse houding het spreken toestaat of blokkeert
- Het voorbeeld: over mentale gezondheid praten zonder te dramatiseren of te bagatelliseren
- De kleine signalen die laten zien dat u een hulpbron bent

Les 2 - Signalen van alarm herkennen

- De veranderingen in gedrag, humeur en energie om op te letten
- Wat afwezigheid, terugtrekking en prestatievariaties zeggen
- Een tijdelijke moeilijkheid onderscheiden van een verontrustend signaal
- Waarom overprestaties en stilte ook alarmbellen kunnen zijn

Les 3 - Durven het onderwerp aan te snijden

- Hoe het gesprek te openen zonder inbreuk of onhandigheid
- Het juiste moment, de juiste plek, de juiste houding
- Openingszinnen die uitnodigen om te praten
- Wat te doen als de persoon zich afsluit of minimaliseert

Les 4 - Situatieschetsen — de dialoog openen

- Oefening 1: formuleer een openingszin op basis van een waargenomen signaal
- Oefening 2: herken wat in uw houding het spreken blokkeert
- Oefening 3: herken de situaties die om een gesprek vragen
- Concreet terugkoppeling: uw houvasten om het gesprek aan te gaan

Les 1 - Echt luisteren

- Het verschil tussen horen en actief luisteren
- Hoe je een moeilijk gesprek kunt verwelkomen zonder het te onderbreken of te oordelen
- De herformuleringen die laten zien dat je hebt begrepen

- Waarom je advies vaak minder nuttig is dan je luistervaardigheid

Les 2 - De woorden die helpen en die kwetsen

- Formuleren die geruststellen en openen
- Goedbedoelde zinnen die pijn doen ("schud je op", "het gaat wel voorbij")
- Hoe je je steun kunt uiten zonder te minimaliseren of te dramatiseren
- Hoe je het ritme en de grenzen van de persoon kunt respecteren

Les 3 - Eigen emoties beheeren en vertrouwelijkheid waarborgen

- Hoe aanwezig te blijven zonder overweldigd te worden door de situatie
- Wat te doen als je niet weet wat te antwoorden
- De regels voor vertrouwelijkheid en wat je kunt doorgeven, aan wie
- Hoe je niet alleen hoeft te dragen wat is toevertrouwd

Les 4 - Situaties — het gesprek leiden

- Scenario 1: een medewerker barst in tranen uit aan het begin van het gesprek
- Scenario 2: de persoon vraagt je om het absolute geheim te houden
- Scenario 3: je weet niet wat te zeggen bij sterke nood
- Terugkoppeling: de formuleren die het verschil maken

MODULE 4

Weten te oriënteren

4 lessen

Les 1 - Kennismaken met relais en apparaten

- Arbodienst, HR, referent handicap: wie doet wat
- Luisterlijnen, interne voorzieningen en externe middelen
- Zorgprofessionals en de rol van de huisarts
- Hoe een kaart van nuttige schakels op te stellen

Les 2 - Oriënteren zonder zich te ontdoen

- Hoe een doorverwijzing voor te stellen zonder de indruk te wekken te vluchten
- De schakels presenteren als ondersteuning en niet als uitsluiting
- De eerste stap begeleiden wanneer dat nodig is
- Aanwezig blijven nadat je hebt doorverwezen

Les 3 - Reageren op een ernstige situatie

- De tekenen herkennen van een situatie die onmiddellijke actie vereist
- De eerste reflexen om te beveiligen en te oriënteren zonder in paniek te raken
- Wie te waarschuwen, hoe en in welke volgorde
- Wat je daarna moet doen, voor de persoon en voor jezelf

Les 4 - Situatieschetsen — op het juiste moment begeleiden

- Scenario 1: u stelt een medewerker voor om de bedrijfsarts te zien
- Scenario 2: u wordt geconfronteerd met een noodsituatie die uw rol overstijgt
- Scenario 3: u bouwt uw netwerk van schakels op voordat u het nodig heeft
- Terugkoppeling: uw persoonlijke verwijzingsprotocol

Lesmethoden

- Training online of op locatie, aangepast aan uw behoeften
- Afwisseling van theoretische input en praktijkscenario's
- Gevalsstudies en reflectieve oefeningen
- Praktische hulpmiddelen en referentiedocumenten
- Individuele en collectieve begeleiding
- Opleidingsattest uitgereikt aan het einde van de cursus