

Persoonlijke energie op peil

Stress? Volg PEP! een programma voor jonge ambitieuze medewerkers die een hoge werkdruk ervaren.



Veel jonge medewerkers voelen zich gestrest door hun werk, met uitputtingsverschijnselen, burn-out en verzuim als gevolg.

Yep Trainingen helpt met de training Persoonlijk Energie op Peil (PEP) ambitieuze jonge medewerkers en hun organisaties om stressgerelateerde klachten te voorkomen.

Enkele feiten

- *Stress op het werk is beroepsziekte nummer één: meer dan eenderde (36%) van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress.*
- *1 miljoen Nederlanders heeft last van burn-outklachten.*
- *Werkstress-gerelateerd ziekteverzuim kost werkgevers 1,8 miljard euro per jaar.*
- *Jonge werknemers tussen de 25 en 35 jaar hebben relatief vaak burn-outklachten: ruim één op de zes.*

Bron: TNO (<http://www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/factsheet-werkstress>)



Organisaties doen er veel aan om een prettige werksfeer te creëren. Toch voelen met name jonge medewerkers zich regelmatig gestrest door hun werk.

Oorzaak is niet alleen de werkdruk die zij voelen. Ook vaardigheden in timemanagement en de eigen (hoge!) ambities en verwachtingen spelen hierin een rol. Dit leidt tot stressgerelateerde klachten, burn-out en verzuim.

Yep zorgt voor PEP

Organisaties zien hun jonge medewerkers niet graag 'opbranden' en starters zijn het liefst betekenisvol bezig voor hun organisatie. Met de training Persoonlijk Energie op Peil (PEP) helpt Yep Trainingen ambitieuze jonge medewerkers en hun organisaties om stressgerelateerde klachten te voorkomen. Wij zijn erin gespecialiseerd om jonge talenten uit te dagen hun professionele effectiviteit en invloed te vergroten, waardoor ze krachtiger in de organisatie te staan. Leidinggevendenden kunnen hier veel in betekenen, daarom worden zij nadrukkelijk bij het programma betrokken.

Grip

Hoeveel stress iemand ervaart, is gelukkig goed te beïnvloeden. Met meer vaardigheid in leiderschap tonen, helder communiceren en timemanagement (deadlines, tijd, prioriteiten) krijg je weer grip op de zaak. Met PEP ga je hier op een praktische en doelgerichte manier mee aan de slag.

Medewerker *"Nu ik moeder ben geworden, ben ik sneller uit balans. Dat merk ik ook op mijn werk. Ik zou graag weer tegen een stootje willen kunnen en me krachtig voelen op mijn werk."*

Medewerker *“Ik geniet minder van mijn werk en ben minder geïnspireerd en gefocust dan voorheen.*

Om erger te voorkomen, ben ik op zoek naar slimme aanpassingen.”



Het PEP-programma

Het PEP-programma bestaat uit:

- Een management kick-off (voor de leidinggevenden, 1 dag)
- 5 trainingsdagen (voor de medewerkers)
- 3 intervisiebijeenkomsten (voor de medewerkers)

Kijk bij Het PEP-programma van dag tot dag voor gedetailleerde informatie.

De PEP-groep

We werken met groepen van vier tot tien young professionals uit verschillende organisaties (met één trainer per vijf deelnemers). Zo leren de deelnemers van elkaars werkervaringen. De groep heeft minimaal één vaste trainer. Er is dus altijd een vertrouwde trainer die van ieders werksituatie op de hoogte is.

De PEP-aanpak

Stressmanagement is meer dan alleen het leren omgaan met stress. Persoonlijk leiderschap en communicatie komen daarom ook aan bod in het PEP-programma. Deze geïntegreerde aanpak levert een krachtig resultaat op.

Ervaren en experimenteren staan centraal, met scherp oog voor praktische toepasbaarheid en haalbaarheid. We hebben veel aandacht voor bewustwording van de eigen wensen en mogelijkheden van onze deelnemers, en voor het doorbreken van ineffectieve werkwijzen en patronen.

We werken volgens het principe van blended-learning, waarbij de deelnemers tussen de trainingsdagen door opdrachten en oefeningen krijgen die ze zelf op hun werk toepassen.



Rol leidinggevenden

De leidinggevenden van de deelnemers hebben een belangrijke rol in het PEP-programma. Zo starten we met een dag speciaal voor de leidinggevenden. Tijdens deze management kick-off trainen we op meer vaardigheden in symptomen van stress herkennen en bewustwording van wat leidinggevenden zelf kunnen doen om hun medewerker te ondersteunen. Verder hebben we gedurende het programma verschillende contactmomenten met de leidinggevenden (telefonisch, per e-mail en bij de slotpresentatie).

De betrokkenheid van leidinggevenden bij de PEP-training heeft verschillende voordelen:

- Het leidt tot duurzame resultaten; de deelnemer moet de opgedane vaardigheden op het werk gaan toepassen. Een betrokken leidinggevende kan deze vertaalslag tot een succes maken.
- Het beperkt de benodigde trainingstijd van de deelnemer.
- De kennis en vaardigheden die de leidinggevende opdoet, zijn ook direct toepasbaar op andere medewerkers in het team.

De PEP-trainers

Onze trainers zijn gespecialiseerd in het begeleiden van young professionals. Wij hebben allemaal een achtergrond in de psychologie, aangevuld met de universitaire masteropleiding Training en ontwikkeling. Per groep spitsen wij het PEP-programma toe op de situatie van de deelnemers. De trainers zorgen voor actieve en afwisselende trainingdagen, met een goede balans tussen uitdaging en houvast.



Marijn Damsma-Blaisse

**MSc, Psychologie, Training
and Development**

Oprichter van Yep Trainingen en
contactpersoon voor dit programma.

De PEP-locatie

Wij verzorgen trainingen door het hele land en kiezen een inspirerende trainingslocatie op basis van de woonplaatsen van onze deelnemers.

Het resultaat

PEP helpt deelnemers om veerkrachtig en gemotiveerd in hun werk te staan en een goede balans te bewaken tussen werk, privé, wensen en ambities. PEP helpt leidinggevenden om stressklachten bij medewerkers tijdig te signaleren en erger te voorkomen.

Voor wie is PEP?

PEP is er voor medewerkers tussen de 25 en 35 jaar die te maken hebben met (beginnende) stressklachten, en hun leidinggevenden. De medewerkers zijn gemotiveerd om weer veerkrachtig in hun werk te staan en benieuwd wat zij hier zelf aan kunnen doen.

Wat kost PEP?

PEP-tijd

De benodigde tijd voor het PEP-programma is:

- voor de medewerker: zo'n 7 dagen (5 trainingdagen en tussendoor in totaal 2 dagen voor opdrachten en 3 intervisiebijeenkomsten)
- voor de leidinggevende: 15 uur (8 uur management kick-off, per trainingdag van de medewerker 1 uur begeleiding en 2 uur slotpresentatie incl. borrel).



PEP-kosten

Het PEP-programma kost € 2.900,- per deelnemer.
(vrijgesteld van BTW, excl. arrangementskosten).

Leidinggevende *“Ik wil niet alle begeleiding van mijn medewerker rond effectief werken uitbesteden. Nog los van wat dat zou kosten, wil ik hier ook zelf een rol in spelen en volgen hoe het gaat. Niet alles wordt intern voldoende besproken, dus een trainer met jullie achtergrond heeft zeker meerwaarde.”*

PEP van dag tot dag

dag

1

PEP voor leidinggevenden

Wij vinden het belangrijk dat leidinggevenden zelf de vaardigheden hebben om hun medewerkers met stressgerelateerde klachten te steunen. We starten daarom met een kick-off voor de leidinggevenden. Doordat de leidinggevende actief deelneemt, heeft het PEP-programma aanzienlijk meer effect en langetermijnresultaten. Voor de betrokken medewerker én voor de rest van het team, op de plek waar het nodig is: de werkplek.

We gaan aan de slag met:

- Bewustwording van de rol en verantwoordelijkheid van de leidinggevende bij stressmanagement van hun medewerkers.
- Effectief vroege symptomen van stress bij medewerkers herkennen.
- Opfrissen basisvaardigheden in communicatie en coaching: observeren, aandachtig luisteren (in plaats van direct oordelen op basis van eigen aannames) en coachende vragen stellen.
- Reflecteren op je eigen sterke en zwakke punten in timemanagement en kijken hoe je hierin een rolmodel wordt.
- Handreikingen om medewerkers die aan het PEP-programma deelnemen te steunen en stimuleren.

PEP voor jonge medewerkers

dag

2

persoonlijk leiderschap

Op de eerste trainingsdag maak je kennis met de rest van de groep en ieders persoonlijke aandachtspunten. We gaan aan de slag met stress-symptomen leren herkennen en brengen het stress- en energieniveau dat je momenteel ervaart in kaart. Elke deelnemer formuleert zijn of haar persoonlijke talenten en toegevoegde waarde. Aan het einde van de dag kun je je professionele en gezondheidsgerelateerde doelen benoemen.

dag

3

timemanagement

Vandaag bekijken we wat ieders specifieke timemanagementdoelen zijn. We bespreken de huidige werkwijze van de deelnemers, waarmee zij worstelen en kijken waar ruimte is voor een effectievere aanpak. We wisselen tips en trucs voor timemanagement uit en je leert omgaan met de Eisenhower Matrix, die helpt om prioriteiten te stellen. Je leert effectief in groepen te werken en te vergaderen. Tot slot schrijf je een persoonlijk actieplan waarin je voor jezelf de hoofdpunten van deze dag vastlegt. Dit zorgt ervoor dat je meer controle gaat ervaren over hoe je dagen eruit zien.

dag

4

communicatie en effectiviteit (met acteur)

We oefenen met gezonde grenzen stellen, taken delegeren en nee zeggen zonder de professionele relatie te schaden. Je ervaart hoe je met communicatieve vaardigheden mensen op een coachende manier kunt helpen, zonder dat jij het werk overneemt. Je beschrijft waar je in je huidige werk gelukkig van wordt en welke rol stress op dit moment in je leven speelt. Vervolgens bekijken we wat je daar tot nu toe aan hebt gedaan, wat je nog meer kunt doen en hoe je leidinggevende daarbij kan helpen. Ook leer je jezelf te motiveren om positieve veranderingen succesvol in gang te zetten.

dag

5

follow-up (met acteur)

Met de inbreng van de deelnemers kiezen we onderwerpen en cases waarmee we deze dag, met hulp van een acteur, aan de slag gaan. Dit kan betekenen dat we een onderwerp herhalen, dieper op een onderwerp ingaan of een nieuw onderwerp aansnijden. Bijvoorbeeld omgaan met weerstand, sturen in interacties, heldere communicatie, persoonlijke grenzen aangeven, 'nee' zeggen of feedback geven.

Ook bespreken we hoe de invoering van je actieplan verloopt en welke effecten je ziet. Door te reflecteren op je aanpak kom je erachter waar jij baat bij hebt en waar je mee door wilt gaan.

dag

6

slotdag met feestelijke afsluiting

Op de laatste trainingsdag bespreken we welke vooruitgang je hebt gemaakt en welke stappen je nog hebt te maken. We doen oefeningen op maat, afhankelijk van wat er nog speelt bij deelnemers. Aan het einde van de dag geeft elke deelnemer een korte presentatie over zijn of haar visie op gezond werken, persoonlijke uitdagingen en gekozen aanpak. De leidinggevenden zijn bij de presentaties uitgenodigd. Met z'n allen sluiten we feestelijk af met een PEP-borrel.

PEP buiten de trainingsdagen *(inbegrepen)*

Met alle deelnemers houden we een individueel intakegesprek, waarin we werksituatie, doelen en verwachtingen bespreken. Tussen de trainingsdagen door zijn er opdrachten en drie intervisiebijeenkomsten van twee uur. Ook is er de mogelijkheid om per telefoon of mail met trainers te sparren.

Medewerker "Mijn collega is onlangs uitgevallen: burn-out. Nu we haar taken hebben verdeeld, komt er meer werk op mij af. Ik kan het maar net aan en merk dat mijn plezier in het werk begint af te nemen. Ik wil voorkomen dat ook ik een burn-out krijg."

Medewerker "Ik wil leren om de onrust na een heftige werkdag goed van me af te zetten."

Aanvullende mogelijkheden *(niet inbegrepen)*

- Individuele coaching gericht op meer controle, gezondheid, plezier, en de vaardigheden om dit te bereiken.
- Supervisie (in groepen van maximaal vier personen).
- Incompany-programma, met alleen deelnemers uit één organisatie. Hiervoor geven wij tien procent korting, of een aanvullend kick-off moment (bijvoorbeeld een workshop of presentatie voor de hele organisatie of afdeling).





Meer weten over het PEP programma?

Mail je gegevens en we nemen contact met je op.

Informatie & Advies

06 1447 7347 (Marijn Damsma-Blaisse)
Info@yeptrainingen.nl



hét trainingsbureau
voor gedreven professionals