



Dreigende burn-out?

Wat als wij het werk weer zin zouden geven?

SenseCare

Wat is burn-out?

Dit syndroom is een combinatie van extreme vermoeidheid, onmenselijkheid van de relatie en een verlies van motivatie voor het werk, dat gepaard gaat met een gevoel van falen en incompetentie. Burn-out wordt gezien als een gevolg van chronische stress, bijvoorbeeld door overbelasting. Het individu slaagt er niet langer in om zich aan te passen aan zijn professionele omgeving: energie, motivatie en zelfrespect nemen af.

Betrokken werknemers lopen risico!

In eerste instantie treft burn-out vooral personen met een activiteit die een sterke relationele inzet vraagt. Maar tegenwoordig lopen alle werknemers risico, ongeacht hun activiteit of hiërarchisch niveau.

De bestrijding van die staat van uitputting maakt nu integraal deel uit van de psychosociale risicobeheersing binnen bedrijven.

SenseCare, de geïntegreerde en multidisciplinaire benadering van de groep CESI, met OneManagement

Anpak die kan worden afgestemd op de realiteiten en doelstellingen van uw bedrijf.

SenseCare is een multidisciplinaire benadering die aangepast wordt aan het specifieke karakter van elke situatie.

SenseCare intervenueert op 3 niveaus:

1 Preventie



BENADERINGEN

Informatiecampagne stress en burn-out:

SOORTEN ACTIES

Thematische workshops in groepsverband:

- hiërarchische lijn
- werknemers
- HR-dienst
- CPBW

SenseCare werkt aan een doelgerichte sensibilisering van de hiërarchische lijn, van het management en de werknemers, in samenspraak met de preventieadviseur psychosociale aspecten en de arbeidsarts. In het bedrijf kunnen campagnes worden opgezet om te leren de signalen van stress en burn-out te herkennen.

Collectieve sensibilisering gebeurt in de vorm van thematische workshops.

2 Opsporing



Collectieve opsporing en/of individuele medisch-psychologische diagnose.

Gebruik van wetenschappelijk onderbouwde tools.

Collectieve opsporing met het erkende platform Balencio (bedrijfsrapport en individuele rapporten) Individuele medisch-psychologische diagnose aan de hand van gevalideerde tools (in PE) door een arts (1 u.) en een klinisch psycholoog (1 u.). Invoering van diagnosecellen in de onderneming.

Wij helpen ook bij de opsporing van individuele gevallen van burn-out door ons te integreren in de bestaande bedrijfsstructuur.

3 Behandeling



Keuze van een type begeleiding afhankelijk van de ernst van de individuele situatie.

Vier soorten multidisciplinaire begeleiding:

- Energy balance
- Energy care
- Back on track
- Deep breath

Een multidisciplinaire behandeling kan de kansen op werkbehoud gevoelig verhogen of, bij ongeschiktheid, na een burn-out de werkherhating in de best mogelijke omstandigheden laten plaatsvinden.

MEDISCH-PSYCHOLOGISCHE DIAGNOSE

(arts 1 u. – klinisch psycholoog 1 u.)

Afhankelijk van de ernst van de dubbele diagnose, vier types begeleiding:



ENERGY BALANCE

Begeleiding
coaching
van het korte type

9 u.

Voor wie?

Bedrijven die bij een werknemer op bepaalde momenten de eerste signalen van burn-out vaststellen.

Signalen

De werknemer voelt zich vermoeid, hij slaapt slecht (minder dan 3 keer per week) en heeft last van musculoskeletale pijn (rugpijn, hoofdpijn). Na 1 of 2 weken vakantie heeft hij terug energie.

Doelstellingen

De werknemer opnieuw energie geven door zijn prioriteiten te herzien, hem te helpen afstand nemen om een andere structuur te brengen in zijn leven en werk (work-life balance).

Programma

9 u. begeleiding: coaching door een gespecialiseerde psycholoog binnen de onderneming of een professionele coach.



ENERGY CARE

Psychologisch begeleiding
en/of
coaching

12 u.

Voor wie?

Bedrijven die bij een werknemer de eerste regelmatig voorkomende signalen van burn-out vaststellen, die gepaard gaan met een verandering van gedrag of stemming.

Signalen

De werknemer voelt zich uitgeput, slaapt slecht (3 nachten of meer per week) en heeft last van musculoskeletale pijn. Hij denkt constant, dag en nacht, aan zijn werk. Hij wordt prikkelbaarder, tot zelfs agressief. Hij wordt zo overgevoelig dat hij soms huilbuien krijgt. Hij heeft moeite om zijn dossiers af te werken of beslissingen te nemen. Hij maakt af en toe fouten.

Doelstellingen

De werknemer helpen zich bewust te worden van de voortekenen, hem de nodige tools aanreiken om te vermijden dat het effectief tot een burn-out komt.

Programma

12 u. begeleiding:
12 sessies psychologische begeleiding (1 u.).
Sommige sessies kunnen bij een professionele coach doorgaan (+/- 4 u.).



BACK ON TRACK

Medisch-psychologische
begeleiding
met collectieve workshops
en welzijnsprogramma

15 u.

Voor wie?

Bedrijven die bij een werknemer duidelijke en aanhoudende signalen van burn-out vaststellen, die gepaard gaan met gedragsverandering, emotionele stoornissen en verminderde prestaties.

Signalen

De werknemer voelt zich fysiek, emotioneel en cognitief uitgeput. Hij slaapt slecht (bijna altijd), begint fouten te maken of belangrijke zaken te vergeten. Hij heeft merkbaar concentratieproblemen, is minder oplettend, presteert minder, vertoont presentisme en/of afwezigheden, een verandering in houding die agressiever en cynischer wordt.

Doelstellingen

Helpen om zich bewust te worden van de toestand van nakende burn-out en die te aanvaarden (uit de ontkenningfase raken) en de gepaste begeleiding op maat bieden om burn-out te vermijden en te voorkomen dat de werknemer moet stoppen met werken.

Programma

15 u. begeleiding, waarvan:
8 u begeleiding door een gespecialiseerde klinisch psycholoog
+ of - 6 u.
gezondheidsbegeleiding: kine, voedingsadvies, groepslessen (yoga, mindfulness, voedingsleer...)
1 u. medische opvolging (na afloop van het traject).



DEEP BREATH

Medisch-psychologische
begeleiding

met welzijnsprogramma,
collectieve workshops,
loopbaanbegeleiding en
sociale ondersteuning

20 u.

Voor wie?

Bedrijven die bij een werknemer alle tekenen van burn-out vaststellen, met wijziging op het vlak van gedrag en emotie, duidelijk verminderde prestaties en demotivatie (verlies van zingeving)

Signalen

De werknemer beseft dat hij die situatie niet langer aan kan en vraagt hulp. Hij stelt de zin van zijn werk, zijn competenties en zijn motivatie in vraag. Hij vertoont alle fysieke, emotionele, cognitieve en gedragsgerelateerde symptomen van een burn-out.

Doelstellingen

Begeleiding in geval van arbeidsongeschiktheid of tijdelijke werkonderbreking; een werkhervatting begeleiden.

Programma

20 u. begeleiding, waarvan:
8 tot 12 u. psychologische begeleiding door een gespecialiseerde klinisch psycholoog.
2 tot 5 u. welzijnsprogramma met kine, voedingsleer, groepslessen (yoga, mindfulness, praatgroepen...)
2 uur sociale ondersteuning
2 tot 5 u. professionele coaching
2 u. medische opvolging (halverwege en aan het einde van het traject)

SenseCare

Burn-out. Geef opnieuw zin aan het werk

De geïntegreerde en multidisciplinaire benadering van de groep CESI
met OneManagement

Voor alle informatie;

Konrad Adenauerlaan 8
1200 Brussel
Tel. 02.761 17 56
sensecare@cesi.be

One.
management

CESI