

# Stress-sensitief werken

## Algemeen

### Luisteren met je hart, werken met je hoofd

Veel gedrag dat je in het publieke domein tegenkomt, komt voort uit stress. In deze training leer je stress herkennen in gedrag, begrijpen waar het vandaan komt en hoe je inwoners met stress professioneel begeleidt. Je krijgt praktische handvatten om verbinding te houden en om afspraken te maken die ook nagekomen worden. Dat maakt je begeleiding effectiever en je komt sneller tot resultaat. Voor professionals die bijvoorbeeld werken met inwoners en bewoners, aan re-integratie, in schuldhulpverlening, als WMO-consulent of aan de balie bij Burgerzaken.

### Wat leer je tijdens deze training?

Na deze tweedaagse training kun je:

- Begrijpen hoe chronische stress het brein beïnvloedt en het gedrag verandert.
- Stresssignalen herkennen bij inwoners, cliënten en bewoners.
- Effectieve communicatievaardigheden toepassen, zoals reflectief luisteren en stap-voor-stap communiceren.
- Schriftelijke communicatie vereenvoudigen om beter aan te sluiten bij mensen onder stress.
- Inwoners ondersteunen in het versterken van hun autonomie, zelfredzaamheid en het nakomen van afspraken.

## Inhoud

### Inhoud van de training

Onderdelen van deze training zijn:

- Check-in: Online kennismaking, benoemen van leerdoelen en toegang tot de online leeromgeving.
- Inzicht krijgen in de effecten van stress op het brein en oefenen met technieken om stress te verminderen bij inwoners of cliënten.
- Tussenperiode: Online oefenen met verdiepende modules en intervisie in groepjes.
- Verdieping van communicatievaardigheden en het versterken van de besluitvorming bij inwoners of cliënten.

### Aanpak & werkvormen

- Blended learning: combinatie van online modules en fysieke trainingdagen.
- Interactieve sessies met praktijkgerichte oefeningen en trainingsacteurs.
- Gebruik van realistische scenario's en casusbesprekingen.
- Persoonlijke reflectie en feedback.

## Investering

### Praktische informatie

- Duur: 2 dagen, met een online check-in van 90 minuten voorafgaand aan de trainingsdagen.
- Locatie: RadarLAB in Amstelveen of bij jou op locatie. Ook andere locaties in Nederland mogelijk.
- Kosten: Afhankelijk van factoren zoals het aantal deelnemers, locatie, duur en eventuele maatwerk aanpassingen.
- Certificering: Deelnemers ontvangen een certificaat van deelname met een uitgebreide beschrijving van de opgedane kennis en vaardigheden.

### Dit is een prijsrangetraining

Indicatieve prijs: 2600 tot 2950 euro per trainingsdag. De exacte investering hangt af van factoren zoals het aantal deelnemers, locatie, duur en eventuele maatwerk aanpassingen. De prijs is inclusief voorbereiding, afstemming en eventueel gebruik van onze eigen oefenomgeving. Benieuwd wat dit voor jullie organisatie betekent? Vraag vrijblijvend meer informatie aan via het formulier of neem direct contact met ons op.

### Incompany mogelijkheden

Deze training is op maat beschikbaar voor teams binnen organisaties. Neem contact op voor meer informatie over de mogelijkheden.

### Aanmelden of meer informatie

Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen via het informatieaanvraagformulier op de website van RadarVertige.

## Plaats en data

Trainingen geven we in overleg bij jou op locatie of bij ons in RadarLAB, Weverij 7, 1185 ZE Amstelveen. Ook hebben we een netwerk van locaties door heel Nederland. Trainingstijden zijn van 9.00 tot 17.00 uur. In overleg kan hiervan worden afgeweken.

## Sterk in je werk, lekker in je vel

Werkplezier en productiviteit gaan hand in hand. Toch ligt de focus in trainingen en ontwikkeltrajecten vaak op je werk slim inrichten óf op vitaliteit. Effectiever is om dit hand in hand te laten lopen. Dat doet RadarVertige met Slim & vitaal werken.

### Stress

De hoeveelheid prikkels en informatie die we op een dag te verwerken hebben is enorm. En dan moet alles ook nog nu en meteen. De stress die dat meebrengt is op korte termijn soms effectief, deadline gehaald! Maar het moet wel zo zijn dat jij aan het roer staat van die stroom prikkels.

Mensen zijn geen data-verwerkende computer, al verwachten we vaak wel van onszelf dat we alles kunnen handelen. Een betere vergelijking is de batterij. Stress veroorzakende elementen laten de batterij leeglopen, elementen die plezier brengen laden op. De universiteit van Warwick heeft onderzocht dat gelukkige werknemers 12% productiever zijn dan gemiddeld en ongelukkige werknemers 10% minder productief. Dus jouw rust en plezier hangen sterk samen met het werk dat je oplevert. Dit soort inzichten uit de wetenschap vertalen wij naar trainingen en leertrajecten waarin vitaliteit en slim werken samengaan. Zelfs in een Outlook training, omdat je ook hier moet bedenken hoe Outlook jou ten dienste kan zijn en niet andersom.

Jouw werkpraktijk staat altijd centraal, zodat je inzichten direct kan toepassen. De duur en opzet van een leertraject zijn afhankelijk van het onderwerp en de tijd die het nodig heeft om routine te worden. We mixen online en fysieke momenten en zorgen voor een prettige balans tussen reflectie en plezier. Uiteindelijk 'is het maar werk', toch?

### Voor wie?

Ons aanbod Slim & Vitaal werken is er voor iedereen die betaald of onbetaald werk verricht en ruimte wil creëren in hoofd, lijf en agenda. Zo trainen we bijvoorbeeld mensen die:

- Veel ballen in de lucht houden tijdens het werk en daardoor eigenlijk alles te weinig echte aandacht kunnen geven.
- Nieuw zijn in hun baan en hier graag een stevige en overwogen start willen maken.
- Veel te combineren hebben in werk en privé.
- Nieuwe taken uitvoeren en op zoek zijn naar een nieuwe balans.
- Veel schakelen tussen online en offline werken.
- Energie over willen hebben na een werkdag.

### Waarom?

- Je werkt steeds meer vanuit huis. Werk en privé lopen door elkaar.
- Je weet dat het prettiger en effectiever kan, maar voelt niet (meer) de ruimte om even op de rem te trappen.
- Onze interventies helpen je om je werk georganiseerder aan te pakken.
- Wie investeert in slimmer en vitaler werken verhoogt werkplezier en productiviteit.
- Lekker in je vel zitten en je werk effectief aanpakken leidt tot goed werk en een tevreden mens.

## Direct contact

### Wil je meer informatie?

Neem vrijblijvend contact op met RadarVertige. We helpen je graag verder. Wim van Dam – adviseur Leren & Ontwikkelen

Telefoon: 0627570922

E-mail: [w.vandam@radarvertige.nl](mailto:w.vandam@radarvertige.nl)