

MENTALE VITALITEIT

INTO (MY) PEOPLE
“WEET WAT ER SPEELT, DAT SCHEELT!”



ONTDEK BIJ PASSUS ADVIES HOE JE ER SAMEN VOOR ZORGT DAT
MEDEWERKERS MENTAAL FIT ZIJN EN BLIJVEN.

IMPACT VAN HYBRIDE WERKEN OP DE MENTALE GEZONDHEID

Welke impact heeft het nieuwe werken, oftewel het werken in een meer hybride werkvorm, op onze mentale gezondheid? Sinds de pandemie het dagelijkse leven flink ontregeld heeft, zijn ook binnen de context van werken een hoop veranderingen opgetreden. Menig medewerker heeft een lange periode volledig vanuit huis gewerkt en zal in veel gevallen ook niet meer volledig terugkeren naar kantoor. Veel werkgevers gaan naar een hybride vorm van (samen)werken. Deze veranderingen vragen om een groot aanpassingsvermogen van de gemiddelde medewerker. Wat doet dit allemaal met de vitaliteit, met de mentale gezondheid van medewerkers? En belangrijker nog, hoe houden we hier als werkgever voldoende zicht op?

Vanuit de markt zien wij een aantal belangrijke uitdagingen ontstaan:

- De talloze onderbrekingen waar we met name vanuit de thuiswerkplek mee te maken hebben; het continu moeten schakelen tussen meerdere chats. Het iedere keer van taak wisselen gaat ten koste van de focus en productiviteit;
- Het gebrek aan dynamiek en prikkels door afwezigheid van een energerende werkomgeving kan leiden tot een bore-out;
- Er is sprake van grensvervaging tussen werk en privé; we blijven langer 'aan' staan;
- Het gemis van sociale interactie; we missen het gesprek bij het koffiezetapparaat, even kunnen luchten bij een collega of leidinggevende en het fysiek samenwerken met collega's.



“FUNCTIONEREN BINNEN HET ‘NIEUWE’ NORMAAL”

We zijn op weg naar het nieuwe normaal waarin werken vanuit huis een vast onderdeel wordt van de werkweek.



Wat betekent meer thuiswerken voor de (mentale) vitaliteit binnen de organisatie?

Het vaststellen van de nieuwe balans tussen thuis- en kantoorwerken, is bepalend voor de binding van de medewerkers met de organisatie. De kwaliteit van de werk-privébalans was altijd al een belangrijk onderdeel van duurzame inzetbaarheid, maar is nu nóg belangrijker geworden. Het gaat om de strategische keuze in hoe jij invulling geeft aan deze nieuwe werkelijkheid.

Vriendschap tussen collega's ('vrolega's) is belangrijk, blijkt uit diverse onderzoeken.

Het blijkt dat het hebben van een nauwe collega op het werk één van de beste voorspellers is van de emotionele betrokkenheid van medewerkers bij hun baan. Het hebben van goed contact op het werk draagt bij aan de kwaliteit van de werkplek. Nu de werkplek deels verplaatst is naar de thuissituatie, is het belangrijk te kijken hoe hier invulling aan gegeven kan worden. Dit geldt niet alleen voor interne contacten, maar juist ook voor zakelijke klantcontacten. En ook de collega's die wel op locatie werken, merken het verschil.

Hoe meer je bereikbaar bent, des te minder afstand je psychisch neemt van je werk.

Afstand nemen van het werk is juist heel belangrijk, om tot rust te komen, goed te kunnen slapen en op te kunnen laden. Het thuiswerken kan van invloed zijn op ons welzijn en dit kan resulteren in demotivatie en productieverlies.

Maar goed nieuws, dit alles kan voorkomen worden!

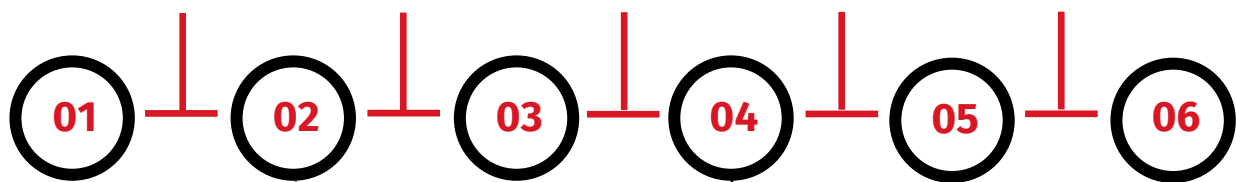
Passus Advies begrijpt hoe belangrijk het is dat medewerkers zich mentaal gelukkig voelen in hun werk en wil hier graag op een laagdrempelige en praktische manier in ondersteunen. Wij doen dit aan de hand van een praktisch in te steken stappenplan, waarbij we gebruik maken van een digitaal meetinstrument, maar ook de dialoog aangaan!

IN 6 STAPPEN

NAAR MEER VITALITEIT

Het onderstaande stappenplan bepalen we samen, dit wordt altijd op maat gemaakt en is direct in de praktijk toepasbaar.

COMMUNICATIE



01 Meten

Meten geeft inzicht in de mate van mentale vitaliteit. We starten met een nulmeting onder alle medewerkers. Door middel van een aantal vragen wordt duidelijk welke thema's binnen de organisatie op dit moment écht belangrijk zijn. Hierna worden specifieke thema's vastgesteld waar dieper op ingegaan wordt middels een uitgebreide vragenlijst.

02 Analyseren

De uitkomsten van dit digitale onderzoek worden uiteengezet en geanalyseerd. Uit deze analyse komen signalen naar voren en wordt duidelijk welke voornaamste thema's spelen binnen de organisatie.

03 Dialoog

Op basis van de analyse van de uit de organisatie ontvangen feedback wordt, in een gezamenlijke dialoog tussen de opdrachtgever en Passus Advies, bepaald welke doelgerichte interventies ingezet kunnen worden. Ook gedurende het traject blijft Passus Advies in dialoog voor een continue afstemming en uitwisseling.

04 Interventies

In deze fase worden de interventies ingezet. Deze interventies zijn altijd op maat gemaakt en voorzien in de behoeften van de klant. Een greep uit deze interventies is beschreven op de volgende pagina.

05 Evaluatie

Na een onderling af te stemmen periode volgt er een statusupdate middels een evaluatiegesprek met de opdrachtgever. Er wordt gekeken wat de stand van zaken ten aanzien van de thema's is en wat het resultaat is geweest van de ingezette interventies. Waar nodig kunnen aanvullende interventies ingezet worden.

06 Borging & resultaat

Ter afronding vindt een effectmeting plaats, waarmee opnieuw feedback aan de organisatie wordt gevraagd en de resultaten op de langere termijn inzichtelijk worden.

EEN GREEP UIT

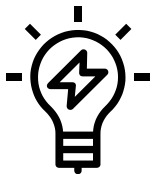
MOGELIJKE INTERVENTIES

KLANKBORDSESSIES

Klankbordsessies met medewerkers op het gebied van onder andere weerbaarheid, werk-privébalans, preventie en voorkomen van verzuim.

INDIVIDUELE COACHING

De medewerker maakt samen met de Passus Professional de eigen behoeften inzichtelijk en werkt aan meer inzicht in welke factoren belangrijk zijn voor zijn/haar (mentale) vitaliteit. Samen met de Passus Professional worden praktische oplossingen en hulpmiddelen gevonden om zijn/haar mentale vitaliteit te vergroten.



WORKSHOPS

Workshops op het gebied van onder andere timemanagement, communicatie en energiemangement.

TRAINING VOOR LEIDINGGEVENDEN

Op het gebied van o.a. weerbaarheid, werk-privébalans, preventie en het voorkomen van verzuim. Het vergroten van de sociale verbinding en interactie met de 'vrolega's'.

Alle interventies zijn ook los van de meting in te zetten, bijvoorbeeld als je als opdrachtgever hier al voldoende zicht op hebt en graag gelijk tot de kern wil komen.

EEN LUISTEREND OOR

Merk je binnen jouw team dat er thema's spelen en pik je signalen op, maar kun je deze nog niet omzetten in iets concreets? Soms is een luisterend oor al voldoende. Passus Advies kan een medewerker in een paar sessies al op weg helpen.

Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn o.a.: De werk-privé balans, sociale eenzaamheid en isolatie, financiële problemen, vitaliteit of gewoon even je verhaal kwijt kunnen aan een buitenstaander.



WAT GA JE HIERMEE BEREIKEN?

- ▶ Mentaal fitte medewerkers
- ▶ Kostenbesparing op verzuim
- ▶ Een gezonde en wendbare organisatie, ook op de langere termijn



“De kracht van echte aandacht”

Deze aanpak geeft jouw organisatie een beeld van hoe het op dit moment is met de mentale vitaliteit van je medewerkers en hoe je kunt bijdragen aan het versterken hiervan.

Ben jij er klaar voor? Gelukkig zijn wij dat wel!

Wil je meer informatie over mentale vitaliteit?
Onze adviseurs staan voor je klaar en maken graag een vrijblijvende afspraak!



Liselotte van den Berg

✉ liselotte@passusadvies.nl

 [linkedin.com/in/liselottevandenberg](https://www.linkedin.com/in/liselottevandenberg)



Jasper van Embden

✉ jasper@passusadvies.nl

 [linkedin.com/in/jaspervanembden](https://www.linkedin.com/in/jaspervanembden)

Neem gerust contact met ons op

 **073 - 62 32 980**