

Draaiboek

Burn-out



Inhoud

1. Voorbereiding	3
2. Opwarmer	3
3. Inleiding	4
4. Beeldmateriaal	4
5. Bespreking	4
6. Opdracht	4
6.1. Herken de eigen stresssignalen	4
6.2. Hoe negatieve stress en burn-out voorkomen?	5
7. Afsluiter	5

1. Voorbereiding

Vóór de opleiding plaatsvindt.

Doel

Doel van deze opleiding:

- Inzicht in de evolutie van stress naar burn-out.
- Stress (vroegtijdig) aanpakken en burn-out voorkomen.
- Kennis over de ondersteuningsmogelijkheden.

Te voorzien didactisch materiaal

- Laptop waarop je de film kan tonen. Bekijk de video op de Volta-website.

www.youtube.com/@volta778/playlists

To do

- Lees de globale leidraad en de achtergrondinformatie.

2. Opwarmer

Begin van de opleiding (ca. 10 minuten).

Afspraken

Zie punt 1 werkbundel.

- Spreek met de groep een paar regels af voor je met de mini-vorming begint: gsm-gebruik, een eventuele pauze, iedereen werkt mee, niet door elkaar heen praten, wie houdt de tijd in de gaten, ...
- Maak ook een aantal veiligheidsafspraken, bijvoorbeeld niet praten over individuele medewerkers ("leidinggevende van team X is een bullebak"), info uit de brainstorm wordt vertrouwelijk behandeld, ... Zo zijn de grenzen en afspraken voor iedereen duidelijk.

Stellingen

Je kan deze stellingen gebruiken om het gesprek op te starten maar je moet niet noodzakelijk alles stellen. De antwoorden op deze stellingen zijn te vinden in de achtergrondinformatie vanaf bladzijde 4 onder punt 1.3.

- Burn-out is gewoon een modetrend.
- Een burn-out krijg je door vervelend en saai werk.
- Je kan van de ene dag op de andere wakker worden met een burn-out.
- Een burn-out is je eigen schuld, daar is de organisatie niet verantwoordelijk voor.

3. Inleiding

(ca. 2 minuten)

Doel

- Inzicht in de evolutie van stress naar burn-out.
- Motiveren en aanzetten tot het aanpakken van stress en het voorkomen van burn-out.
- Informeren over de ondersteuningsmogelijkheden.

4. Beeldmateriaal

Toon de film (ca. 1 minuut)

5. Bespreking

(ca. 5 minuten)

Vragen stellen i.v.m. het filmpje:

- Wat zijn in het filmpje de oorzaken van burn-out? Wat is er fout gelopen?
- Wat had de arbeider zelf kunnen doen om burn-out te voorkomen?
- Wat had de werkgever, collega, ... kunnen doen?

6. Opdracht

6.1 Herken de eigen stress-signalen

De medewerkers gaan in deze oefening voor zichzelf na hoe ze zich voelen. In de tabel kunnen ze met een kruisje aanduiden waarvan ze de afgelopen week last hadden. Antwoorden ze vooral met 'vaak' of twijfelen ze over hun gezondheid? Dan kan het zinvol zijn om de huisarts te raadplegen. Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen of vermoeidheid kunnen immers ook een andere oorzaak hebben dan stress. Zie oefening 2 werkbundel.

Soms blijft een stresssituatie aanhouden. Als het stressniveau te vaak of te lang wordt overschreden, wordt men minder weerbaar tegen stress: het werk lukt niet meer zo goed, er wordt meer gepiekerd, men voelt zich meer moe, gespannen, ... De balans tussen draagkracht en draaglast is uit evenwicht.

Blijft een overbelasting té lang aanhouden, dan kan het overspannen zijn, overgaan in een burn-out. Op verschillende manieren gaat het niet meer zo goed in vergelijking met vroeger: lichamelijke klachten, mentaal moe, veranderingen in gedrag, ...

Laat de medewerkers bij zichzelf nagaan of er de laatste tijd dingen veranderd zijn. Zie oefening 2 werkbundel.

6.2 Hoe negatieve stress en burn-out voorkomen?

De medewerkers gaan voor zichzelf na in welke mate hun balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht is. Zie oefening 3.1 werkbundel.

De andere oefeningen onder oefening 3 werkbundel, kan elke medewerker voor zichzelf overlopen. Hij/zij kan er die zaken uitnemen die voor hem/haar het meest van toepassing zijn.

7. Afsluiter

(ca. 10 minuten)

Vragen

- Wat ga je veranderen na het volgen van deze mini-vorming?
- Waar ga je zelf extra op letten?

Actiepunt

Indien nodig kunnen werknemers een opleiding rond preventie van psychosociale risico's volgen. Hiervoor heeft Volta een samenwerking met verschillende opleidingspartners.

Bovendien kan je een opleidingspremie aanvragen als je voldoende premiekrediet hebt en de opleiding voldoet aan de hiervoor bepaalde voorwaarden.

Voor meer informatie, contacteer je regionaal adviseur.

www.volta-org.be



VOLTA

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8
1120 Brussel



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT