Stress en burn-out begeleiden als leidinggevende

Begeleid jouw medewerkers bij stress en burn-out op een zorgvuldige en mensgerichte manier en leer binnen welke juridische kaders jij kunt handelen.



Stress en burn-out zijn de belangrijkste redenen voor verzuim en uitval. Als leidinggevende speel je een cruciale rol in het signaleren en ondersteunen van medewerkers bij stress en burn-out. Maar hoe pak je dit goed aan? Hoe herken je de signalen? Wat is jouw invloed om verzuim en uitval te voorkomen? Wat zijn jouw rechten en plichten als leidinggevende? En hoe voer jij als mensgericht leider goede gesprekken met jouw (zieke) medewerker? Deze driedaagse training biedt naast heldere juridische kaders ook uitgebreide gesprekstechnieken en praktische inzichten. Zo ondersteun je jouw medewerkers op een zorgvuldige en succesvolle manier naar herstel en terugkeer op de werkvloer en draag je bij aan een gezonde bedrijfscultuur.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.995,-
Aantal locaties	9

Unieke voordelen

- ✓ Je krijgt les van twee trainers: een verzuimdeskundige én een ervaren stress- en burn-outcoach
- ✓ In deze training leer je zowel hoe je jouw medewerker op een mensgerichte manier begeleidt als hoe je als leidinggevende handelt binnen de juridische kaders
- ✓ Versterk je gespreksvaardigheden door te oefenen met een trainingsacteur

Resultaat

- ✓ Je begrijpt de nuances van stress, overspannenheid en burn-out en de invloed ervan op jouw medewerker
- ✓ Je herkent dreigende overspannenheid en burn-out bij medewerkers en maakt dit bespreekbaar
- ✓ Je voert de juiste gesprekken die het herstel van je medewerker bevorderen
- ✓ Je kent jouw rechten en plichten die van belang zijn bij verzuimbegeleiding
- ✓ Je weet wat je mag vragen en verwachten van jouw medewerker en andere betrokkenen
- ✓ Je draagt bij aan een succesvolle re-integratie
- ✓ Je schakelt een deskundige in wanneer dit nodig is voor het welzijn van je medewerker
- ✓ Je voelt je zelfverzekerd in je rol als begeleider en ondersteuner

Doelgroep

Deze training is geschikt voor leidinggevenden en managers die willen weten wat hun rechten en plichten zijn bij verzuim door stress en burn-out van teamleden. Je wilt medewerkers bij een burn-out op een mensgerichte manier begeleiden. Deelname vereist geen specifieke kennis van (of ervaring met) leidinggeven aan medewerkers met stressklachten of burn-out.

Voor ervaren coaches, psychologen en therapeuten die mensen met stress- en burn-outklachten gedurende het hele traject diepgaand willen coachen is de opleiding 'stress- en burn-outbegeleiding' voor professionele coaches meer geschikt.

Ben jij een HR-professional die gesprekken voert met medewerkers in verzuim? Dan is deze training ook voor jou interessant. Wil je daarnaast leren hoe je een effectieve aanpak ten aanzien van verzuimbegeleiding en re-integratie in jouw organisatie opstelt en zo jouw verzuimbeleid naar een hoger niveau tilt? Dan is de training Effectieve verzuimbegeleiding en re-integratie meer geschikt.

Programma

Dag 1: Stress en burn-out op de werkvloer

- Stress, overspannenheid en burn-out: wat houden ze in en hoe herken je ze?
- De fysieke, gedragsmatige en emotionele oorzaken en gevolgen van overbelasting
- Risicofactoren zoals persoonlijkheidskenmerken, werkbelasting en organisatiecultuur
- Welke factoren beïnvloeden de inzetbaarheid van medewerkers? Toepassing van het Huis van Werkvermogen
- Wanneer en hoe grijp jij als leidinggevende in wanneer werkstress ongezond wordt?
- De belangrijkste wettelijke kaders bij een zieke medewerker en rechten en plichten bij verzuim
- Het stappenplan van het UWV bij uitval en ziekte en de samenwerking met de bedrijfsarts of arbodienst

Dag 2: Jouw impact als leidinggevende

- Bewustzijn van jouw overtuigingen, patronen en gedrag als leidinggevende: wat is helpend en wat is niet helpend in dit proces?
- De fasen van een burn-out: hoe herken je ze en wat is per fase jouw invloed als leidinggevende?
- Hoe voer jij het goede gesprek over:
  - stressklachten en het analyseren van stressbronnen?
  - inrichting van werk en mate van in- en ontspanning?
  - vermijding en weerstand?
- Gesprekstechnieken gericht op begrip en ondersteuning in relatie tot de belastbaarheid van de medewerker
- Wat mag en wil je als leidinggevende wel en niet vragen?

Dag 3: Constructief begeleiden bij een re-integratietraject

- Inzicht in de vijf stappen naar herstel na een burn-out
- Terugkeer naar de werkvloer: op welke manier en in welke functie, rekening houdend met de belastbaarheid?
- Communicatie en verwachtingsmanagement binnen het team
- Verkennen van grenzen van de medewerker
- Het re-integratieproces: omgaan met vooruitgang en terugval
- Gespreksvaardigheden versterken door te oefenen met een trainingsacteur

Studiewijze

Intake

Tijdens de online intake geef je aan wat jouw leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken, zowel voor jezelf als voor de trainer. Jouw persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn zeer praktijkgericht en krijgen vorm door interactie met jouw trainer en medecursisten.

De trainer

De training wordt door twee trainers gegeven. Dag 1 door een deskundige op het gebied van verzuim door stress -en burn-out. Dag 2 en 3 worden door een ervaren stress -en burn-outcoach verzorgd.

Trainingsacteur

Onze trainingsacteur helpt je met respect voor jouw wensen levensecht te oefenen met ander gedrag. Zo krijg je de kans om 'in het moment' te ervaren wat de impact is van jouw gedrag in gesprekken met jouw medewerker. Ook kun je in een veilige omgeving experimenteren met mensgerichte gespreksvoering bij verzuim.

Nieuwste leervormen

Wij vinden het belangrijk om leervormen aan te bieden waar je energie van krijgt, die het leerproces versnellen en leuk maken. Daarom wisselen we theorie af met oefenen met een trainingsacteur, intervisie met vakgenoten en online leerbelevingen.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in je leerproces. Na de training houd je één jaar toegang tot het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 cursisten draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en waardevolle discussies te voeren.

Plaats & data

De training is van 9:30 tot 17:00 uur en omvat 3 bijeenkomsten. De hele training duurt 1 maand.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

jan 2027	vr 15-01	vr 29-01	vr 12-02
mrt 2027	wo 10-03	wo 24-03	wo 07-04
mei 2027	vr 07-05	vr 21-05	vr 04-06
okt 2027	wo 13-10	wo 03-11	wo 17-11
jan 2028	vr 21-01	vr 04-02	vr 18-02
mrt 2028	wo 15-03	wo 29-03	wo 12-04
mei 2028	vr 26-05	vr 09-06	vr 23-06

Investering

De investering bedraagt € 1.995,-.

Dit bedrag bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt deze studiewijze.

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook incompany aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Studievoorbereiding

Iedere studiebijeenkomst vereist ongeveer 2 tot 4 uur studievoorbereiding.

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om Stress en burn-out begeleiden als leidinggevende in een pakket te behalen met de training Praktisch Leidinggeven. Dit levert je een kostenvoordeel ten opzichte van twee afzonderlijke inschrijvingen. De duur van het pakket bepaal je naar eigen wens. Klik hier om naar het pakket te gaan.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/leiderschap-en-management/stress-en-burn-out-begeleiden-als-leidinggevende/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.