

TOVEREN MET TA

*versterken van je mentale inzetbaarheid
met behulp van het Ikea-model.*

Wat is mentaal gezond werken?

Mentaal gezond werken bestaat uit logisch denken, adequaat met gevoelens omgaan, weten wat je wil en doen wat nodig is om je doel te bereiken. Met als resultaat: mentale stabiliteit, mentale mobiliteit, mentale duurzaamheid en mentale vitaliteit.

Wat is het employee empowerment-model?

Het employee empowerment-model, ook wel het Ikea-model, is ontwikkeld door Kouwenhoven Opleidingen samen met 8 ervaren bedrijfsartsen. Het is een aanvulling op het eigen regiemodel.

- Het eigen regiemodel is vooral gericht op het versterken van de rol van de leidinggevende.
- Het employee empowerment-model is vooral gericht op het versterken van de rol van de werknemer. Die maakt hierbij gebruik van losse modules die je, net als bij Ikea, kan samenstellen met eenvoudig gereedschap. .

Wat is een mental script?

Je maakt gebruik van de begrippen van de Transactionele Analyse (TA); een wereldwijd toegepast communicatiemodel met eenvoudige begrippen. Volgens de TA-theorie ontwikkelen mensen tijdens hun jeugd een mental script: een gedragspatroon dat de minste straf en de meeste waardering oplevert. Dat doe je op grond van een scriptbesluit.

Maar als later de omstandigheden veranderen, zonder dat je de scriptbesluiten hierbij aanpast, dan kan het script zich tegen je keren en dat kan leiden tot mentale klachten.

De supervisie en intervisie

De supervisie- en intervisiebijeenkomsten zijn bedoeld voor bedrijfsartsen en leidinggevenden. Zij maken kennis met de modules en oefenen met het gereedschap, met als doel werknemers te adviseren en te begeleiden bij het versterken van de mentale inzetbaarheid.

Tijdens de bijeenkomsten oefen je met elkaar en krijg je begeleiding van een supervisor. De didactiek bestaat uit: voordoen, nadoen, zelf doen. De supervisor doet iets voor; tijdens de intervisiesessies oefen je in tweetallen in het nadoen. Op het werk pas je het toe in de vorm van 'zelf doen'.



Tijdens de bijeenkomsten krijg je antwoord op vragen zoals:

- Wat is de oorzaak van de mentale klachten?
- Welke persoonlijke en externe factoren spelen hierbij een rol?
- Wat kan een werknemer zelf doen om weer met plezier en voldoening te werken en verzuim te voorkomen?
- Hoe kan ik als bedrijfsarts een werknemer daarbij adviseren?
- Hoe kan ik als leidinggevende daarbij zorg dragen voor een veilige en gezonde werkplek?

De antwoorden krijg je van Maarten Kouwenhoven, auteur van meer dan 40 publicaties, waaronder het Handboek Strategisch Coachen. Hij is een van de grondleggers van TA in Nederland. Hij is psycholoog met 20 jaar klinische ervaring, 10 jaar ervaring als organisatieadviseur bij KPMG en 20 jaar ervaring als opleider bij het UWV en de NSPOH.

Het gereedschap: de coachmatrix

Met de coachmatrix versterk je de mentale gezondheid. Net zoals een timmerman een hamer gebruikt of een arts een stethoscoop. Hoe je dat doet, leer je tijdens de supervisiebijeenkomsten.

De investering

Je werkgever betaalt 425 euro per dag (inclusief lunch en diner) en toont hiermee goed werkgeverschap. Het programma bestaat uit minimaal 10 bijeenkomsten en is erkend en gewaardeerd met 60 nascholingspunten voor bedrijfs- en verzekeringsartsen.

Het Cineac-systeem

Je neemt deel als er een plek vrijkomt. Daarna volg je het programma totdat je zelf wil stoppen. Als je stopt, maak je een plek vrij voor een volgende deelnemer.



Gebaseerd op onderzoek in de praktijk

Britnell (2015) onderzocht het effect van patiënt-empowerment in 60 landen. Hij concludeert dat patiënt-empowerment met behulp van modules en eenvoudig gereedschap leidt tot een besparing van 8% tot 21% op medische kosten. Patiënten ervaren weer plezier in hun leven en gaan zorgzamer met hun gezondheid om.

‘Toveren met TA’

Het opheffen van je vroegere scriptbesluiten leidt vaak tot het opheffen van je ‘mentale mist’. Ineens zie je de wereld, jezelf en de ander in een helder perspectief, wat vaak tot verbazing, ontroering en opluchting leidt.

‘En zij leefden nog lang en gelukkig’

Tijdens de supervisie en intervisie:

1. Kom je achter de oorzaak van vaak onbegrepen klachten.
2. Staat niet het verleden, maar de toekomst centraal.
3. Kan je 24/7 communiceren met andere groepsleden.
4. Doe je inzichten op waar je levenslang profijt van hebt

Meer weten?

Kijk op www.kouwenhovenopleidingen.nl

of neem contact op met maartenkouwenhoven@planet.nl

