

## **Programma “In beweging”**

**Gerard Oud**  
Versie 2.0

## Programma “In beweging”

Eén op de zeven Nederlanders heeft geen plezier in het werk vanwege werkstress en een derde van al het ziekteverzuim is het gevolg van werkstress. Onder jongeren tussen 25 en 35 jaar heeft 17% last van burn-out verschijnselen. Werkstress is daarmee een flinke kostenpost voor bedrijven, vanwege ziekteverzuim maar ook vanwege productieverlies. Mijn programma “In beweging” kan een bijdrage leveren om deze kosten terug te dringen.

Met een actieve aanpak met sport, bewegen en ontspannen help ik mensen om het plezier in hun werk te vergroten door het gevoel van werkstress te verminderen. Door flink te sporten raak je je stressgevoelens kwijt. Ik ervaar zelf elke keer weer wat een positief effect een training op je heeft. Je gaat weg met stress in je lijf en komt met een goed gevoel weer terug.

In mei 2014 is het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) als onderdeel van het programma Duurzame Inzetbaarheid een vierjarige campagne tegen werkstress gestart, want werkstress is een groot maatschappelijk probleem aan het worden. Het programma “In beweging” haakt aan bij de campagne van SZW en de ontwikkelde hulpmiddelen daarbij. Uw medewerkers gaan weer fluitend aan het werk! Organisaties met medewerkers die plezier hebben in hun werk, presteren beter.

### 1. Oorzaken van werkstress

#### 1.1. Samenwerking en relaties

Gevoelens van werkstress bij medewerkers kunnen diverse oorzaken hebben. De stressgevoelens kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van vertroebelde relaties tussen medewerkers. Een medewerker kan het gevoel hebben dat hij geen nee mag zeggen tegen een extra klus, terwijl hij weet dat hij echt geen tijd heeft om er nog iets bij te doen. Zo'n gevoel geeft spanning en leidt tot stress. Een goede sfeer en een prettige onderlinge band zorgen juist voor meer werkplezier en daarmee minder stress.

#### 1.2. Besturing

Bijna de helft van de medewerkers ervaart weinig autonomie op het werk, weinig ruimte voor zelfstandig opereren. Zelfsturing en coachend leiderschap zijn aspecten die medewerkers juist meer vrijheid geven, waardoor zij zich minder gestrest zullen voelen.

#### 1.3. Werkproces

In de praktijk kan de manier waarop het werkproces is ingericht bij medewerkers spanningen geven. Bijvoorbeeld als er stappen inzitten waarvan blijkt dat die niet handig zijn in de dagelijkse operatie of als het proces bepaalde deadlines kent die nauwelijks haalbaar zijn.

## 2. Ontwikkelstappen voor de hele groep

In intervisiesessies kunnen deze ontwikkelpunten worden onderzocht en kunnen oplossingsrichtingen worden bepaald. Soms is teambuilding nodig om de relatie onderling te verbeteren en tot meer samenwerking te komen. Trainingen op het gebied van leiderschapsstijl, zelfsturing, timemanagement en assertiviteit kunnen ondersteunend zijn hierbij.

Bij deze groepsactiviteiten wil ik veel bewegen en sporten. Intervisiesessies kunnen prima tijdens een wandeling worden uitgevoerd en teambuilding laat zich goed combineren met een sportactiviteit. Tijdens de intervisies gebruik ik enkele hulpmiddelen, zoals de koerskaart en leidraadkaarten, die in het bovengenoemde programma Duurzame Inzetbaarheid van SZW zijn ontwikkeld. Ook mijn beweegprogramma "Loop je stress weg" kan worden ingezet, waarbij in kleine groepen door te sporten de stress actief wordt weggewerkt. "Loop je stress weg" wordt in een volgende paragraaf beschreven.

## 3. Ontwikkelstappen op individueel niveau

Soms zijn ontwikkelpunten zo specifiek voor iemand, dat persoonlijke begeleiding het meest effectief is. Een individueel traject bestaat uit 5-10 sessies, waarbij diverse methodieken, ingezet kunnen worden. Vanzelfsprekend gaan we sporten en doen we voor ontspanning mindfulness oefeningen. In bepaalde gevallen kan paardencoaching heel effectief zijn.

### 3.1. Belasting versus belastbaarheid

Bij de intake voor een persoonlijk begeleidingstraject onderzoeken we samen waar de gevoelens van werkstress vandaan komen. Hoe is de balans tussen belasting en belastbaarheid. Aan de belasting in de werkomgeving kan niet altijd wat veranderd worden. Aan de kant van de belastbaarheid zijn vaak wel mogelijkheden tot verbetering. De belastbaarheid van mensen wil ik verbeteren door aandacht te geven aan de balans tussen privé en werk, voldoende herstel, een goede slaaphygiëne en door meer te gaan sporten. De belastbaarheid wordt ook vergroot door mensen vooral te laten doen waar ze goed in zijn en meer uit te gaan van zelfsturing en zelfstandigheid.



#### 4. Beweegprogramma “Loop je stress weg”

“Loop je stress weg” is een beweegprogramma van 13 weken, waarbij ik tijdens het sporten samen met elke deelnemer onderzoek waar de gevoelens van werkstress vandaan komen en wat eraan gedaan kan worden. Het is persoonlijke begeleiding tijdens het sporten, waarbij soms na afloop nog behoefte kan zijn om verder te praten.

##### 4.1. De opzet van het beweegprogramma

De opzet is om met een groepje van maximaal 5 deelnemers te beginnen met sporten en dat heel langzaam op te bouwen. Na drie weken vindt een evaluatiemoment plaats. Gaat de groep door dan volgen nog 10 sessies. Na 13 keer moet elke deelnemer in staat zijn om 15 minuten achter elkaar hard te lopen. In het begin zijn de trainingen 30-40 minuten, aan het eind van het programma is dat ongeveer een uur.



Het doel van dit beweegprogramma is om mensen te laten ervaren wat lopen met je doet en dat het stressgevoelens wegneemt. Door te bewegen verdwijnen de gevoelens van stress uit je lichaam en wordt het makkelijker om over die gevoelens te praten. Je komt terug met een fijn en voldaan gevoel. Ik sport zelf al meer dan 40 jaar en ervaar elke keer weer de ontspanning die optreedt na de training.

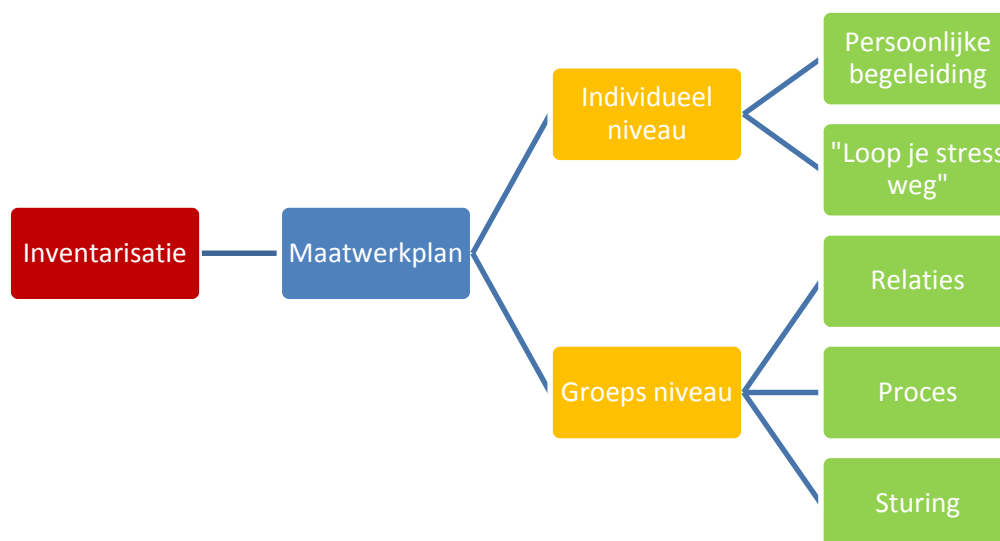
Door het programma leren mensen wat sporten is en kunnen hierna zelfstandig bij een sportclub verder.

##### 4.2. Voor wie is het bedoeld?

“Loop je stress weg” is bedoeld voor mensen die last hebben van gevoelens van stress en weinig of niet sporten. Het programma wordt heel laagdrempelig aangeboden. Het is het meest effectief als de sessies geheel of gedeeltelijk binnen werktijd plaatsvinden. Het kost de betrokken medewerkers dan geen extra tijd. De activiteit start altijd op of vlakbij de werklocatie.

Voor medewerkers die wel al actief sporten kan een programma voor gevorderden aangeboden worden gebaseerd op dezelfde formule maar met een intensiever trainingsprogramma.

## 5. Hoe komen we tot het maatwerkplan voor al deze activiteiten?



Het programma “In beweging” start met een inventarisatie van de oorzaken van werkstress. Elke medewerker doet de “check je werkstress” test en vult tevens een vragenlijst in met vragen over zijn/haar gezondheid. In een persoonlijk gesprek wordt met enkele medewerkers dieper ingegaan op het resultaat van de test. In twee groepssessies wordt aan de hand van een aantal thema’s gesproken over werkstress en hoe dit speelt binnen de afdeling of groep. Daarbij worden de koerskaart en enkele leidraadkaarten gebruikt, hulpmiddelen uit het programma Duurzame Inzetbaarheid van SZW.

De resultaten uit de inventarisatie bepalen de vervolgstappen. Dat is altijd maatwerk. Elke organisatie, elke groep is anders en heeft haar eigen ontwikkelpunten, haar eigen dynamiek.

De opdrachtgever bepaalt op basis van de inventarisatie welke doelen er bereikt moeten worden. Uit deze doelen volgen de activiteiten op groepsniveau en op individueel niveau.

## 6. Trainingen ter ondersteuning van het programma:

- Slim omgaan met je tijd (Timemanagement)
- Durf nee te zeggen (Assertiviteit)
- Wat wil je echt? (Zingeving)
- Leer omgaan met werkstress (Werkstressmanagement)
- Samenwerken doe je in de boot (Teambuilding met roeien)

## 7. Voor meer informatie

Gerard Oud  
0575-470086  
06-30381484

[www.buiteninzicht.nl](http://www.buiteninzicht.nl)  
[goudct@kpnmail.nl](mailto:goudct@kpnmail.nl)