

Corona Stress Scan – Hoe komt onze medewerker sterker uit deze corona-tijd?



Marc Smits



Ils Verheyen

De "Corona Stress Scan" bestaat uit twee individuele scans/gesprekken van 30 tot 45 minuten. Onze PMO trainer neemt tijdens deze scan alle maatregelen rond corona in acht zodat het gesprek in een veilige omgeving kan plaatsvinden.

In een **eerste gesprek** luistert onze PMO trainer Marc Smits naar de medewerker. Het gesprek :

- brengt in beeld hoe de medewerker de corona crisis heeft ervaren en ervaart.
- onderzoekt waar hij/zij tegenaan loopt?
- welke veranderingen de medewerker heeft gemerkt en wat dat deed met hem/haar?
- voelt of de sfeer op het werk/thuis anders is en hoe hij/zij dit een plaats kan geven?
- peilt wat de medewerker mist en wat hij/zij nodig heeft ?

We staan even stil bij de gedachten, gevoelens van de medewerker. Zijn er ook lichamelijke klachten? Is zijn/haar gedrag veranderd?

En tot slot exploreren we welke gedachten en gevoelens ondersteunend kunnen zijn en geven we enkele persoonlijke tips om beter deze tijd door te komen, om extra zuurstof te tanken en meer veerkracht en balans tussen lichaam en geest te creëren.

In een **tweede gesprek** (30 tot 45 min) worden de medewerkers afzonderlijk, met de resultaten uit de StressScan, begeleid door PMO trainer Ils Verheyen om op hun specifieke noden een antwoord te krijgen.

Ils gaat iets verder en onderzoekt samen met de medewerker welke praktische tools hij/of zij kan inzetten om in balans te komen en te blijven. Zij laat de medewerker zich bewust worden in hoe hij/zij vanuit authenticiteit en vertrouwen haar of zijn eigen gedrag en eigen gevoel kan beïnvloeden. On the spot worden enkele eenvoudige doch zeer effectieve technieken aangeleerd en geoefend.

Er wordt een haalbaar en op maat actieplan vastgelegd voor en met de medewerker waarin praktische stappen om wendbaar om te gaan met klanten, collega's en gezinsleden aangeleerd worden.

Om dit duurzaam te maken en te verankeren bij iedere deelnemer zal het afgesprokene (en vooral de oefeningen) door Ils vastgelegd worden op video. Daarvoor zal Ils na elke sessie een persoonlijk filmpje maken. De opname wordt diezelfde dag nog naar de desbetreffende persoon gestuurd. LET WEL ; dit filmpje wordt enkel gedeeld tussen medewerker en trainer, privacy en veiligheid van de medewerker is een must..

● WAAR EN WANNEER?

Interactieve face-to-face opleiding/scan met praktische oefeningen en een weinig theorie voor medewerkers en leidinggevenden.

● HOE?

Bij iedere deelnemer wordt in eerste instantie een StressScan genomen, gevolgd door een individuele één-op-één training op basis van de StressScan, om te ontdekken :

- waarom en hoe sterk de medewerker de gevolgen van de Corona-crisis ervaart op het vlak van zijn/haar werk en in zijn/haar leven.
- wat de medewerker nodig heeft om veerkrachtiger en klantgerichter te presteren en te leven?

● WAT ONTVANGT IEDERE DEELNEMER ?

- Iedere medewerker krijgt individueel een aangepast advies en mini-training hoe hij/zij gelukkiger kan leven tijdens en na de Corona-crisis
- En iedere deelnemer krijgt een kort – op basis van zijn/haar behoefte gemaakt – persoonlijk filmpje om het geleerde steeds terug te zien en horen.