



MMZ71

[www.merlijngroep.nl](http://www.merlijngroep.nl)

*Merlijn*

## **De rol van de OR bij PSA & Stress**

Over Arbo en stress



## De rol van de OR bij PSA & Stress

### Over Arbo en stress

#### Focus van de training

Deze basistraining gaat over stress, psychosociale arbeidsbelasting (PSA) en stressmanagement. De focus ligt op preventie van stress binnen organisaties en de rol van de OR daarin.

#### Introductie

PSA is al jaren een van de belangrijkste arbeidsrisico's. Op grond van de Arbo wet is de werkgever verplicht om beleid te maken om deze risico's zoveel mogelijk te beperken. De OR heeft met het instemmingsrecht een belangrijke bevoegdheid om invloed uit te oefenen op dit beleid en zo op te komen voor het welzijn van de medewerkers. Wat is psychosociale arbeidsbelasting, hoe ga je om met stress en hoe krijg je bevlogen medewerkers? Deze en meer vragen komen steeds vaker op het bord van de OR.

#### Doelgroep

Deze intensieve ééndaagse training is bedoeld voor OR leden en leden van een VGW commissie die kort maar krachtig willen kennismaken met het onderwerp.

#### Inhoud van de training

In de training wordt allereerst stilgestaan bij de betekenis van stress en hoe stress kan leiden tot burn-out. Vanuit de positieve psychologie zoomen we in op dit thema. Deelnemers krijgen tools aangereikt hoe om te gaan met stress bij jezelf en binnen de organisatie. Ook wordt de andere kant belicht: wat is er nodig om bevlogen medewerkers te krijgen en welke rol kan de OR hierin spelen?

Onze werkwijze kenmerkt zich door een afwisseling van theorie en praktische opdrachten. De deelnemers moeten met het onderwerp meteen aan de slag kunnen. De training start met een voorbereidende huiswerkopdracht. Op de dag zelf is er veel ruimte voor inbreng vanuit de eigen praktijk en gaat u zelf aan de slag met het onderwerp.

#### Leerdoelen

- Kennis over psychosociale arbeidsbelasting (PSA), stress, stressoren en energiebronnen;
- Kennis over de rol van 'positieve psychologie' bij de preventie van stress en hoe dit kan leiden tot bevlogen medewerkers;
- Bewustwording van individuele- en organisatorische stresssignalen;
- Concrete handvaten hoe de OR invloed op het PSA beleid kan uitoefenen.

#### Vorbereiding en aanpak van de training

Het is de bedoeling dat de deelnemers door invulling van een digitaal voorbereidingsformulier drie weken van tevoren specifieke leerdoelen formuleren, die aan het begin van de training kort onder de loep zullen worden genomen en aan het eind onderdeel van de evaluatie zijn.

#### Open inschrijving

De training duurt één dag. Voor nadere informatie en actuele data verwijzen wij naar onze [Merlijn website](#).

## **Garantie & Online mogelijkheden**

Om het leereffect te vergroten streven wij ernaar om onze open trainingen met meerdere deelnemers te laten plaatsvinden. Merlijn hanteert de regel dat een 'Open inschrijving' bij ten minste 1 deelnemer door zal gaan.

De training zal online plaatsvinden wanneer de groepsgrootte niet groter is dan 4 deelnemers. In onderling overleg met de trainers zal dan gekeken worden naar de trainingsdag(en) zoals het programma opdelen in online blokken. Zo bent u ervan verzekerd dat uw deelname aan een Merlijn Medezeggenschap training **altijd doorgaat**.

## **Trainers en locatie**

Voor nadere informatie over de trainers en de locatie verwijzen wij naar onze [website](#).

## **Incompany training**

Bij een incompany-training wordt na overleg over de specifieke wensen van uw organisatie een offerte aangeboden.

## **Mogelijkheden na afloop van de training**

### **Intervisie**

Zowel bij open als bij incompany trainingen kunnen nadien onder begeleiding van Merlijn trainers intervisiebijeenkomsten worden georganiseerd.

### **Coaching**

Persoonlijke coaching van een deelnemer is mogelijk.

### **Supervisie en consultatie**

Na de training staat het de deelnemers vrij om in voorkomende gevallen Merlijn te consulteren over ondervonden praktijkproblemen en voor een snel advies over een te volgen koers.

Voor deze drie mogelijkheden geldt dat afhankelijk van de individuele wensen van de opdrachtgever Merlijn de vraag als service van onze organisatie beschouwt dan wel i.v.m. de omvang van de gevraagde dienst voordien een offerte uitbrengt.

## **PROGRAMMA**

### **De rol van de OR bij PSA & Stress**

#### **Ochtendprogramma:** (essenties)

- 09.30 - 09.45 : Ontvangst met koffie/thee, informeel kennismaken met trainer(s) en collega deelnemers
- 09.45 - 10.00 : Welkom, huishoudelijke afspraken, inventarisatie persoonlijke aandachtspunten, ervaringen en leerdoelen o.a. op basis van de digitale voorbereidingsformulieren
- 10.00 - 10.30 : Kennismaking met elkaar en het onderwerp
- 10.30 - 11.15 : Burn-out versus bevlogenheid
- 11.15 - 11.30 : Pauze
- 11.30 - 12.30 : Wat is stress?
- 12.30 - 12.45 : Oogst van de ochtend
- 12.45 - 13.45 : Lunch

#### **Middagprogramma:** (essenties)

- 13.45 - 15.00 : Tools voor de individuele medewerker
- 15.00 - 15.15 : Pauze
- 15.15 - 16.40 : Tools voor de organisatie
- 16.40 - 17.00 : Terugblik op de training, de leerdoelen en het geleerde, feedback deelnemers, digitale evaluatie en ontvangst deelnemingscertificaten