

100 DAGEN

PROGRAMMA

**BURN-OUT OP DE
WERKVLOER VOORKOMEN
EN OPLOSSEN!**

Duurzaam en spoedig herstel.

**MASCHA
MOOY**

"Mijn tips en meer"

INFORMATIE FOLDER





MASCHA'S NOTE

Naar aanleiding van ons prettige gesprek hierbij de gevraagde informatie over ons Burn-out herstel traject.

Om het traject voor een collega die is uitgevallen door burn-out zo efficiënt mogelijk te laten verlopen is het goed om een coach uit de directe omgeving van zijn/haar woonplaats in te schakelen of naar aanleiding van het intake gesprek (met mij), een coach die gespecialiseerd is in de problematiek waar je medewerker eventueel nog meer tegenaan loopt.

Al onze coaches zijn in ieder geval ruimschoots ervaren met burn-out problematiek en ook met loopbaanontwikkeling. Ik heb voor iedere medewerker in principe een coach beschikbaar in de woon-regio.

Mascha Mooy
Founder, Bye Bye Burnout

ALGEMENE INFORMATIE

Burn- out op de werkvloer voorkomen en oplossen.

Wij werken vanuit kennis, scholing en eigen ervaring. Ons doel voor de medewerker is een voorspoedig herstel en het voorkomen van een volgende burn-out. Ons doel voor de werkgever is de medewerker weer zo snel mogelijk terug hebben op de werkplek en mocht dat niet lukken, dan maken we andere opties bespreekbaar. Dit klinkt hard en onveilig voor de medewerker, maar niemand is erbij gebaat als hij/zij op de verkeerde plek zit. Tevens zijn wij van mening dat alles goed op te lossen is, mits je dit op een correcte en respectvolle manier doet. Wij als geen ander weten hoe kostbaar een burn-out is voor de werkgever en de werknemer en hoe lang het duurt voordat iemand weer terug is op zijn werkplek. Het is dan ook niet zomaar dat de 100 dagen-methodiek succesvol is. Het geeft een duidelijk pad richting herstel met logische en bewezen stappen.



Wij weten hoe je burn-out op de werkvloer kunt voorkomen en oplossen. Binnen de Nederlandse MKB-markt staan we bovenaan als dé burn-out oplosser.



Wij werken zo transparant mogelijk. Verder geen gekke kosten of onverklaarbare dingen. Als je weet dat een gemiddelde burn-out een werkgever 120.000 euro kost (<https://www.byebyeburnout.nl/burn-out-kost-120-000-euro/>) dan kun je denk ik de simpele rekensom maken dat je bij ons aan het goede adres bent om het niet tot dat soort bizarre bedragen te laten komen. Wij willen dat de medewerker herstelt en dat jij je kan focussen op geld verdienen ipv de hoge verzuimkosten waar je nu mee te maken hebt. Aangezien burn-out geen erkende ziekte is, krijg je burn-out herstel doorgaans niet vergoed, ook niet van je arbeidsverzekering indien je die hebt. Doordat wij tijdens de 100-dagen al met een opbouwschema bezig zijn, zul je ervaren dat medewerkers veel sneller volledig gere-integreert zijn. Hierdoor doe je een grote besparing op je verzuimkosten.



Uitleg over de 100 dagen-methodiek en wat je kunt verwachten.

Dit is met name handig om te laten lezen aan de medewerker die het traject gaat volgen. Voor jou als werkgever is onderstaande handig omdat je inzicht krijgt in hetgeen wij doen.

100 dagen methodiek Bye Bye Burnout

Onze multidisciplinaire aanpak is gericht op duurzaam en spoedig herstel. Het traject begint altijd met een intake bij de medewerker, diverse metingen op dag nul (de zogeheten nulmeting), de uitleg van wat er de komende 100 dagen gaat gebeuren en een eerste kennismaking met de coach die het traject gaat begeleiden.

Metingen

De nulmeting houdt in dat we aan de start van het traject de medewerker een aantal medische vragenlijsten laten invullen. Op die manier kunnen we een voortgang meten gedurende het traject. Deze meting doen we halverwege en aan het einde van het traject opnieuw.

Aan het einde van het traject doen we de eindmeting, we stellen een eindrapportage en adviesrapport op en doen we de evaluatie. Wij houden op deze manier de voortgang inzichtelijk voor zowel de medewerker als wel voor jou als werkgever. Dat werkt het beste voor alle partijen!

THEMA'S EN COACHING

Mascha Mooy -
Oprichter Bye Bye Burnout
& ervaringsdeskundige.

Ons traject bestaat uit een aantal coaching sessies. In het begin van de 100 dagen-methodiek zal dit regelmatig zijn dan aan het einde, wanneer de medewerker goed aan het herstellen is. De coach verzorgt niet alleen face-to-face coaching, maar heeft eventueel ook extra telefonisch contact. We hebben beweegopdrachten zoals wandelen en/of begeleid en begrenst hardlopen of fietsen. We hebben iedere week een weekthema met bijbehorend huiswerk. Bovendien besteden we aandacht aan de directe omgeving van de medewerker, zoals de partner of het gezin. Tevens houden wij (in overleg met de medewerker conform Wet Privacy) jou als werkgever zijnde op de hoogte van de vooruitgang.

In het 100 dagen-traject werken we met diverse thema's gericht op diverse onderwerpen waar medewerkers met een burn-out tegenaan lopen. Dit zijn de onderliggende oorzaken van een burn-out. Wij leren de medewerker de stappen die nodig zijn om duurzaam te herstellen.



Voorbeelden van thema's bij een burn-out zijn:

Grenzen aangeven, emotieregulatie, negatieve overtuigingen, draagkracht versus draaglast, energiegelvers versus nemers, ontspanning versus inspanning, inzicht geven in hoe duurzaam te functioneren, weekschema's, ademhaling, een meditatie introductie, positieve psychologie maar met name leren hoe je de verbeterde versie van jezelf kunt worden is belangrijk voor de medewerker om weer goed op het werk te kunnen functioneren.

Een burn-out is niet moeilijk op te lossen als je weet hoe dat moet. Bye Bye Burnout is degene die weet hoe dat moet.



Herstel

Herstel is voor ons een belangrijke pijler. Wij willen niet alleen het herstel bereiken door de methodiek te volgen, maar ook door gepersonaliseerd huiswerk op te stellen. Dit is een los traject binnen de 100 dagen, afgestemd op de wensen en behoeften van de medewerker en/of jou als werkgever zijnde. Wij geven hierbij individuele tips, opdrachten, oefeningen en, indien nodig, extra contactmomenten. Het is voor ons altijd zaak om goed te beseffen dat iedere burn-out een persoonlijk proces is en het herstel afhangt van de persoon. Het is en blijft maatwerk. Daarom zijn onze trajecten individueel.

Volgende stap

Wij richten ons op werknemers, managers en professionals binnen MKB Nederland en kennisorganisaties. Wij begrijpen burn-out en weten voor welke uitdagingen onze cliënten regelmatig staan.

Locatie van de begeleiding

Uit ervaring komt naar voren dat medewerkers het lastig vinden om – met name in het begin van hun burn-out – te reizen of te ver uit hun eigen leefomgeving te komen. Bye Bye Burnout is een landelijk dekkend netwerk met coaches door het hele land. Daarom is coaching altijd in de buurt van de leefomgeving van de medewerker. Dit om herstel te bevorderen en eventuele mentale en fysieke obstakels te verminderen. Wij werken bij voorkeur in de natuur door middel van wandel coaching; bijvoorbeeld in een bos, park of op een natuurterrein. Coaching buiten de deur is prettig en effectief! Op aanvraag kunnen we uiteraard ook op kantoor in Amsterdam of bij de werknemer thuis afspreken. Alles is – in overleg – mogelijk.

It all begins with you. If you do not take care of yourself, you will not be strong enough to take care of anything in life.



After-Care

Na onze 100 dagen stopt het natuurlijk niet. Wij hebben dan nog 6 maanden contact met de werknemer. De eerste 3 maanden nog regelmatig via telefoongesprekken en naarmate we vorderen in de tijd zal dit afnemen.

Dit is een natuurlijk proces en dit hoort ook zo te gaan. Wij willen namelijk dat de medewerker een bepaalde mate van zelfstandigheid doorvoert en dit ook laat zien.

De after-care is noodzakelijk omdat de nieuwe geleerde patronen in de 100 dagen vastgehouden moeten worden. Hiermee voorkom je een tweede en zelfs een derde burn-out. Je ROI is daarom enorm. Bij ons krijgen mensen namelijk geen tweede of derde burn-out!



FAQ

Hoe ziet de opbouw van het traject eruit?

Wij werken met een 100 dagen plan waar we met gerichte weekdoelen en thema's werken. Tevens krijgen al onze deelnemers nog een persoonlijk huiswerk afgestemd op situaties waar hij mee worstelt.

Qua opbouw:

Dit is in het begin van de 100 dagen een stuk meer gericht op de medewerker zelf en hoe hij in de burn-out terecht is gekomen en hoe hij weer tot zichzelf kan komen.

Dit klinkt wat zweverig maar wij werken heel erg down-to-earth en realistisch. Wij leren mensen grenzen te herkennen, grenzen voelen en ook hoe je grenzen kunt aangeven.

Hier gaan we ook veelvuldig op trainen. Dit is niet altijd makkelijk voor cliënten maar we zullen wel moeten om te kunnen helpen. In deze beginperiode zijn we ook gefocust bezig met emoties en die op de juiste wijze te reguleren.

Nadat dit goed staat (de gehele 100 dagen blijft dit een aandachtspunt) gaan we verder met een stuk over werkdruk, werkhervatting, urenopbouw, werkdruk verhoging en staat er veel in het teken van werk.

In het specifieke geval van jullie medewerker gaan we in gesprek om de verwachtingen en de wensen uit te spreken waar jullie op dat moment behoefte aan hebben en hoe en of jullie medewerker daar al aan toe is. Mijn inschatting zal zijn dat jullie medewerker goed mee gaat komen als je maar goed uitlegt wat er wel moet en kan en waar iemand nog niet aan toe is. Dit zal jullie medewerker leren van onze coach. Overigens sturen wij altijd aan op herstel maar wel gefaseerd en passend in de situatie.

Het derde deel van het traject - dan voelt jullie medewerker zich alweer een stuk sterker - staat in het teken van loslaten van overtuigingen en gezonde gewoonten nog verder toepassen en aanleren. Dit om een volgende Burnout te voorkomen.



Tevens werkt jullie medewerker dan al meer uren en wellicht draait hij dan nog meer afgebakende projecten. Wij willen de medewerker als het ware "onder begeleiding" loslaten. Hij/zij moet dan laten zien wat hij/zij kan maar ook hoe en of jullie medewerker in de praktijk onze adviezen al toepast.

Wij begeleiden uiteraard dan nog steeds en hebben zowel met de medewerker (de coach) en ik (met jou/jullie) contact over hoe alles gaat en waar we eventueel nog moeten finetunen. Dit is altijd maatwerk want iedereen is anders.

In het laatste deel van de 100 dagen is jullie medewerker ook bezig met toekomstplannen, dingen die hij/zij nog wil bereiken, werkgerelateerde dingen komen een stuk meer aan bod en merken wij dat cliënten hun betrokkenheid in de 100 dagen gaan toepassen op werk. Ze willen dan ook weer werken. Het is dan "genoeg geweest" en onze cliënten willen tegen die tijd weer "normaal" zijn.

Daarna is er onze after care want cliënten kunnen wel willen, maar de praktijk is soms niet altijd zo makkelijk als de theorie. De after care is noodzakelijk om een volgende burn-out te voorkomen.

Het heeft jaren geduurd om uit te vallen en het kan dan niet in 100 dagen helemaal opgelost zijn. Grotendeels kunnen wij dat wel, maar het zal altijd een zwak punt blijven van iemand die gevoelig is voor burn-out. Daar moet goed op gestuurd worden zodat iemand die signalen herkent en erkent. Daarom begeleiden wij ook zo intensief. Dit om een beter en langduriger resultaat te krijgen.



Hoeveel uren kost het traject de medewerker in die 100 dagen?

Gedurende het hele traject heeft de medewerker 3 contactmomenten per week met de coach variërend van sessies van 1 uur tot 2 uur per sessie. In het begin van de 100 dagen zijn de sessies aan de langere kant omdat het vertrouwen geschept moet worden en cliënten meer vragen hebben. We houden wel rekening met het energieniveau van een cliënt en stemmen daarop af.

Tevens is er een wekelijks bel moment. Hier is de uitleg van het huiswerk de focus en vinger aan de pols houden moment. Cliënten mogen onbeperkt sms'en.

De coaching komt op een gemiddelde van 5 uur per week en het huiswerk maken en de oefeningen doen zal gemiddeld op nog eens 5 a 7 uur komen per week.

Hoe verder we het traject ingaan hoe meer tijd de medewerker kwijt is. Altijd rekening houdend met wat hij aankan en wat redelijk is. Tevens rekening houdend met urenopbouw op werkgebied. Soms is het ook even iemand uittesten om te kijken of hij zelf op tijd begrensd. Dat moeten we doen om werkdruk te testen. Alles uiteraard gemonitord en begeleidt door ons. We houden continu een oogje in het zeil.

Welke garanties geeft Bye Bye Burnout bij afronding van de 100 dagen?

Heel eerlijk: geen enkele want burn-out is een uniek probleem voor iedere deelnemer. Iedere partij die zegt dat hij burn-out geheel geneest die liegt! Het enige wat ik je kan vertellen is dat wij alle deelnemers waar we mee werken succesvol hersteld hebben gekregen.

Dit heeft ermee te maken dat wij niet met iedereen willen werken omdat wij te vaak situaties zien waar wij van te voren al de inschatting maken dat Bye Bye Burnout daar niet de juiste partij voor zal zijn.

Ik kan je wel garanderen dat ik alles maar dan ook alles in het werk stel om tot een goed resultaat te komen. Ik wil namelijk dat Bye Bye Burnout de hoge scores behoudt die oud-cliënten en klanten ons geven. Dit is juist belangrijk omdat er veel kwakzalvers op de markt zijn.

Mijn bedrijf is bewezen succesvol en daarom wil ik ook goede resultaten blijven behalen. Mocht je willen kijken hoe succesvol, dan kun je op onze media pagina van Bye Bye Burnout e.e.a lezen over ons succes.

<https://www.byebyeburnout.nl/in-de-media/>

Tevens hebben wij ontzettend veel contact in een 100 dagen traject met werkgever en cliënt om de verwachtingen goed te managen en eventueel te kunnen/moeten bijsturen. We zijn continu in een 100 dagen aan het sturen op wat kan wel en wat kan niet.

Maar, en dat weet jij ook: een groot deel ligt bij de medewerker zelf. Binnen de organisatie zal ik jullie van tips voorzien waar je als werkgever rekening mee kunt houden of eventueel een aanpassing kan doen om het werk-genot goed te houden.

Voorbeeld: Dit kan uiteenlopen van af en toe een complimentje maken richting een werknemer tot daadwerkelijk in gesprek gaan met personeel en vragen waar ze tegenaan lopen. Dit kun je dan evt oppakken. Door dat soort dingen te doen voelen medewerkers zich heel prettig en jij/jullie hebt/hebben inzicht waar je evt iets mee kunt/moet doen.



Welke opvolg-trainingen/cursussen worden in sommige gevallen nog toegepast na de 100 dagen?

Na de 100 dagen hoeft er in principe niets meer want de medewerker is zo getraind dat hij/zij heel goed weet wat wel en niet te doen. De medewerker krijgt ook nog 6 maanden after-care dus wij kunnen indien nodig op tijd bijsturen.

Wat wij bedrijven altijd adviseren om te doen is onze Bye Bye Burnout BedrijfsAPK. Hiermee krijg je bedrijfsbreed inzichtelijk waar de werkdruk een probleem kan geven en/of waar mensen zitten die (ook) een risico lopen op uitval.

Met deze informatie kun je dus tijdig ingrijpen en burn-out voorkomen op je werkvloer. De Bye Bye Burnout BedrijfsAPK kost 250,- opstartkosten en 25,- per deelnemende werknemer. Deze BedrijfsAPK adviseer ik ieder bedrijf om jaarlijks te doen, maar dit staat volledig los van het 100 dagen traject. <https://www.byebyeburnout.nl/burnout-bedrijfsapk/>

Kan dit traject vergoed worden via de ziektekosten regeling van onze werknemer?

Burn-out is geen erkende ziekte en de zorgverzekeraars vergoeden dit niet. Onze coaches hebben daar ook mee te maken. Depressie zou bijvoorbeeld wel vergoed worden, maar dan moeten we verzinnen dat iemand depressief is en kan hij/zij bij ons niet in een traject want wij zijn gespecialiseerd in Burnout.

Je zou altijd even met de accountant in gesprek kunnen om de mogelijkheden te bespreken om het als opleidingstraject op te voeren bij de Belastingdienst. Dit is niet mijn expertise maar ik heb bij andere bedrijven en klanten nog nooit gehoord dat het hun niet gelukt is en ik ga ervan uit dat dit bij jullie ook geen gekke dingen zal opleveren.



NEEM CONTACT OP

100 DAGEN PROGRAMMA

DOOR MASCHA MOOY -
OPRICHTER BYE BYE
BURNOUT

CONTACT:

*Neem contact met mij op voor een
oriënterend gesprek via mascha@byebyeburnout.nl*