

NIEUW!

**POSITIEVE
PREVENTIE VAN PSR**

**Fullmark
Wellness
Program[©]**

“

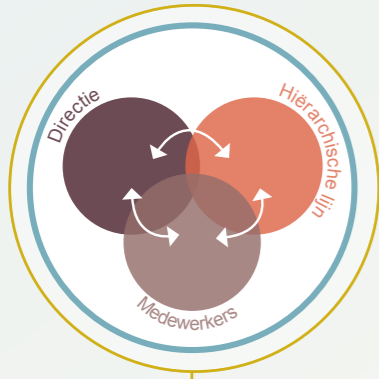
PSR,
beter
voorkomen
dan
genezen...

”



Fullmark Wellness Program[®]

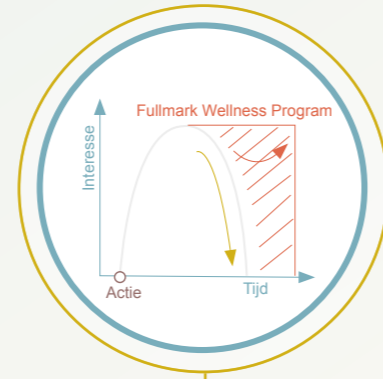
DRIE PIJLERS



Iedereen betrekken
Een collectieve wil creëren



Doen nadenken en redeneren
in plaats van op te leggen

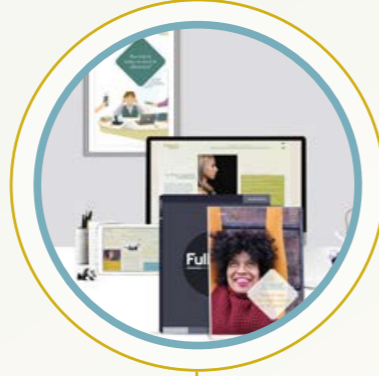


Instemming creëren
Herhaling op lange termijn

TWEE KRACHTLIJNEN



Wellness Coaching
Begeleiding op het terrein



Communicatiemiddelen
Bewustmaking & Animatie

ÉÉN DOEL



Preventie van PSR

Het Fullmark Wellness Program[®] is een gestructureerd **programma** dat ernaar streeft om alle werknemers van een onderneming op een **positieve, eenvoudige en praktische manier bewust te maken**. Met dit programma kan iedereen zelf zorgen voor meer **welzijn** en een betere **levenskwaliteit op het werk** dankzij een beter beheer van de **psychosociale risico's**.

ONZE VASTSTELLING

Psychosociale risico's (PSR) en voornamelijk stressstoornissen (waaronder de burn-out) zijn steeds meer aanwezig in het bedrijfsleven. Er zijn talrijke oorzaken voor deze stijging van het PSR: de alomtegenwoordigheid van notebooks, tablets en smartphones dringt ons een zekere hyperconnectiviteit op (en een hoog reactievermogen), de internationalisering van bedrijven (en de noodzaak om beschikbaar te zijn in verschillende tijdzones), de stijgende druk op de bekwaamheden van mensen en op het concurrentievermogen van bedrijven (en de noodzaak om meer te verwezenlijken met minder middelen), de stijging van het aanbod (en van de concurrentie) en de daling van de vraag (waardoor er meer inspanningen nodig zijn om een klant aan te trekken en te behouden)...

FULLMARK: EEN *duidelijk* positieve AANPAK

We zullen rechtstreeks inwerken op de **man en de vrouw** binnen uw onderneming om hem/haar te helpen bij het beheer van deze nieuwe psychosociale risico's en **beter gewapend te zijn** om er mee om te gaan.

Hoe gaan we te werk om **snel, positief en efficiënt** te handelen? We gaan uw teams **nieuwe middelen** geven zodat ze kunnen omgaan met de stijging van het PSR en erin slagen de LKW te verbeteren!

Onze prioriteit gaat naar een goed **stressbeheer** (en bijgevolg naar **burn-out preventie**), want dit is een PSR waarop we het snelst en het efficiënts kunnen inwerken.

Resultaat: minder lijden en meer **welzijn en ontplooiing** op het werk.

Iedereen heeft hier belang bij!

< Wellness Coaching >

*Durf te innoveren om interesse te wekken!
Durf te kiezen voor een duidelijk positieve en optimistische aanpak!*

Het Wellness Coaching programma is in eerste instantie bestemd voor het lijnmanagement. Als belangrijkste tussenpersonen op gebied van welzijn binnen het bedrijf, worden uw managers bewust gemaakt voor de PSR en zullen ze een hoop tips en trucs leren om psychosociale risico's te voorkomen op het terrein, in hun eigen teams.



Het Wellness Roadbook

We willen vooral vermijden dat de vele goede ideeën en goede praktijken van de opleiding na verloop van tijd in de vergeethoek raken. Daarom is het "Wellness Roadbook" zo waardevol: het is een soort "best of" van alles wat tijdens de sessies is behandeld en van wat men moet weten om PSR te voorkomen. Aan de hand van dit boek, dat modern en synthetisch is opgesteld, kan elke deelnemer zijn opleiding het hele jaar door voortzetten.



DE COACHING-AANPAK VAN FULLMARK

Onze unieke aanpak van de opleiding (sterk geïnspireerd op coaching technieken) berust op dialoog en gesprek. We gebruiken geen slides. Er is ook geen professor die eenzijdig het woord voert terwijl het auditorium passief luistert en notities neemt. We brengen, integendeel, een echte discussie op gang van volwassene tot volwassene, een uitwisseling waarbij iedereen wordt betrokken en deelneemt.

HET PLUSPUNT: TOOLBOX-ONDERSTEUNING VOOR TEAMVERGADERINGEN

NIEUW!

Elke teamleider ontvangt samen met zijn Wellness Roadbook een blad met denkvragen over het maandthema... Denkvragen die hij vervolgens kan stellen aan zijn teamleden tijdens een specifieke vergadering of op informele wijze wanneer hij iets "alarmerend" vaststelt op het terrein. Aangezien het programma uit 12 thema's bestaat, biedt het Wellness Roadbook hier 12 ondersteuningsfiches voor.

< Communicatie- campagne >



**COLLECTIEVE
BEWUSTMAKING
IN DE
ONDERNEMING!**

**EEN BEELD ZEGT
MEER DAN 1000 WOORDEN!**

**BIJZONDER POSITIEVE EN
OPTIMISTISCHE VISUALS
OVER PREVENTIE!**

NA DE BEWUSTMAKING EN OPLEIDING VAN UW LIJNMANAGEMENT, bieden we u moderne en efficiënte communicatiemiddelen om de preventie uit te breiden tot alle medewerkers van de onderneming. We beginnen met een visuele bewustmakingscampagne op groot formaat (40x60cm).

- ▶ Om iedereen bewust te maken, raden we aan om de visuele preventiecampagne te verspreiden over alle strategische plaatsen van de onderneming.
- ▶ Aangezien de campagne uit 12 thema's bestaat, kunt u de posters op eigen tempo veranderen (elke week of elke maand) om de campagne dynamisch te houden.
- ▶ Onze visuals zijn modern (vectorafbeelding) en onze slogans zijn ontworpen met het oog op een maximale impact op gedrag: we geven geen bevelen; we stellen vragen die aanzetten tot nadenken
- ▶ Een citaat ondersteunt elk thema.
- ▶ Als aanvulling op de verspreiding van de campagne bieden we de mogelijkheid om visuals te ontwerpen in een formaat dat geschikt is voor een verspreiding via uw schermennetwerk.



Individuele bewustmaking van elke werknemer



- ▶ ELKE WERKENEMER PERSOONLIJK BEWUSTMAKEN!
- ▶ EEN INNOVERENDE WEBGEBASEERDE BENADERINGSWIJZE!
- ▶ PRAKTISCHE TIPS DIE METEEN DOOR IEDEREEN KUNNEN WORDEN TOEGEPAST!

We hebben voor u 12 webpagina's ontworpen voor de 12 thema's van de campagne. Zodra u beslist om het thema van de visuele campagne te veranderen, verstuurt u tegelijkertijd een e-mail naar al uw medewerkers met de vraag om op de link te klikken. Deze link geeft toegang tot een speciale webpagina over dat thema. U vindt er een leuke herhaling van het thema en praktische tips die iedereen meteen kan toepassen.

Individuele fiches met tips ook verkrijgbaar op papier



De 12 thema's en subthema's van het Wellness Program onder de loep

01 LKW (LEVENSKWALITEIT OP HET WERK) & PSR (PSYCHOSOCIALE RISICO'S)

- ▶ Welzijn op het werk
- ▶ LKW (Levenskwaliteit op het werk)
- ▶ PSR (Psychosociale risico's)

02 HET JUISTE ENERGIENIVEAU

- ▶ Het juiste energieniveau
- ▶ "Slechte stress"
- ▶ Wat gebeurt er wanneer we "overstressed" geraken?
- ▶ Wat als we stress niet meer zouden beschouwen als een probleem?

03 DE ZORG VOOR JEZELF

- ▶ Bent u zich ervan bewust dat uw lichaam met u praat?
- ▶ Zorgzaam, maar niet paranoïde!
- ▶ Burn-outpreventie

04 TIME MANAGEMENT EN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN

- ▶ Inzien welke impact uw persoonlijkheid kan hebben op uw manier van werken
- ▶ De "tijdrovers"
- ▶ De prioriteitenmatrix van Eisenhower
- ▶ Bevrijd uw geest!

05 COMMUNICATIE

- ▶ Goed communiceren: moeilijker dan u denkt!
- ▶ Assertiviteit: niet te hard en niet te zacht
- ▶ De DESC-methode

06 BEPERKENDE OVERTUIGINGEN EN DWINGENDE BERICHTEN

- ▶ Dwingende berichten
- ▶ Beperkende overtuigingen
- ▶ De Tolteekse inzichten

07 EMOTIONELE BEHEERSING EN BEHEER VAN BEHOEFTE

- ▶ Emotionele intelligentie (EI)
- ▶ Emoties
- ▶ Zijn emoties beheersen
- ▶ De behoeftenpiramide volgens Maslow
- ▶ Erkenning

08 RELAXING / ONTSPANNING

- ▶ Waarom leidt stress tot spanningen?
- ▶ Leren ontspannen

09 POSITIEVE GEDACHTE / POSITIEVE ATTITUDE / OPTIMISME

- ▶ Positief zijn is gezond!
- ▶ Optimisme
- ▶ Glimlachen
- ▶ Weg met het pessimisme en cynisme!
- ▶ Dankbaarheid

10 PSYCHOSOCIALE RISICO'S

- ▶ Psychosociale risico's
- ▶ Veiligheid en gezondheid op het werk

11 HET RAD VAN HET LEVEN

- ▶ Het rad van het leven

12 MIJN ACTIEPLAN

- ▶ Ik ben me bewust van mijn mogelijkheden om mijn eigen welzijn te scheppen
- ▶ Ik focus op de aspecten die ik zelf kan beïnvloeden
- ▶ Eenvoudige oefeningen om te ontspannen

De 12 visuals van de Wellness campagne



1

LKW (LEVENSKWALITEIT OP HET WERK) & PSR (PSYCHOSOCIALE RISICO'S)



2

HET JUISTE ENERGIENIVEAU



3

DE ZORG VOOR JEZELF



4

TIME MANAGEMENT EN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN



5

COMMUNICATIE



6

BEPERKENDE OVERTUIGINGEN EN DWINGENDE BERICHTEN



7

EMOTIONELE BEHEERSING EN BEHEER VAN BEHOEFEN



8

RELAXING / ONTSPANNING



9

POSITIEVE GEDACHTEN / POSITIEVE ATTITUDE / OPTIMISME



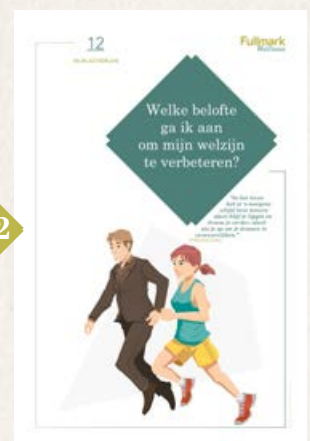
10

PSYCHOSOCIALE RISICO'S



11

HET RAD VAN HET LEVEN



12

MIJN ACTIEPLAN

Fullmark

België
Frankrijk

Tel.: +32 67 34 77 00
Tel.: +33 1 84 88 00 85

e-mail: info@fullmark.be
e-mail: info@fullmark.fr

www.fullmark.be
www.fullmark.fr