

# Mentaal Fit Programma

## Voor scherpe, frisse en energieke medewerkers

Net als jij zien ook wij hoe snel stress en werkdruk kunnen leiden tot langdurig verzuim. Toch komt de actie pas als het te laat is. In de technische sector lag in 2024 het **verzuim op gemiddeld 6,7%**, dat is 1,5% hoger dan het landelijk gemiddelde van 5,2%. Bij FME-bedrijven liep dit op tot zelfs boven de 9%.

## Voorkom mentale uitval, voordat het je organisatie veel kost

Van het totaal verzuim is 25% mentaal. Het ontwikkelt zich vaak onzichtbaar, maar werkt onderhuids door. Stress, overbelasting of een verstoorde werk-privébalans blijven lang onbesproken, terwijl de kosten intussen snel toenemen. Maar de échte impact voel je als HR-professional of als leidinggevende dagelijks, namelijk:

- Overbelasting van collega's
- Toenemende werkdruk
- Het risico op nóg meer uitval

## Hoe blijf je dit als HR voor?

Met het nieuwe Mentaal Fit Programma krijg je grip op inzetbaarheid en mentale gezondheid, vóórdát verzuim ontstaat. Wij helpen om signalen op tijd te herkennen en medewerkers preventief te versterken. Praktisch, laagdrempelig en direct toepasbaar in de organisatie. Met als resultaat:

- Minder uitval
- Minder kosten
- Meer veerkracht op de werkvloer

## Onze aanpak: slimme interventies



### Workshop Mentaal Fit

Workshop voor alle medewerkers én leidinggevenden.



### Inzetbaarheids- coaching

Signaleer en begeleid medewerkers, vóórdát verzuim ontstaat.



### Trainings en workshops

Voor het verstevigen van leidinggevenden en versterken van medewerkers.



### Structurele borging HR-beleid

Als essentiële partner denken we mee in verankering van inzetbaarheid.

# Mentaal Fit programma

**Losse interventies óf een totaalconcept**

**Aan jou de keus waar in te stappen**

## Bewustwording en activatie medewerkers en leidinggevenden

Doel: open gesprek over mentale fitheid stimuleren en medewerkers/leidinggevenden activeren.

- Workshop 'Mentaal Fit'. Eerst voor leidinggevenden, daarna voor medewerkers. Interactief, laagdrempelig, met herkenbare voorbeelden. Ronde tafel gesprekken met thema's: stress, balans, energiegevers/vreters (wat speelt er bij jou?).
- Inzet mentale belastbaarheidsvragenlijst: Anoniem, kort, gericht op bewustwording én signalering.
- Elke medewerker stroomt door naar een inzetbaarheidsgesprek

## Individuele versterking medewerkers

Doel: medewerkers ondersteunen vóóordat ze uitvallen.

- Inzetbaarheidscoaching: vervolg voor medewerkers met signalen van stress, onbalans of overbelasting.
- Een 'trek-aan-de-bel-ticket' voor een inzetbaarheidsgesprek.

## Leiderschap verstevigen leidinggevenden

Doel: leidinggevenden trainen om signalen te herkennen en ernaar te handelen.

- Training leidinggevenden 'Grip op inzetbaarheid'. Focus op signalering.
- Workshop 'gesprekstechnieken'.
- Training 'Leidinggevende vaardigheden'.

## Structurele borging van mentale fitheid

Doel: mentale fitheid verankeren in beleid en cultuur.

- Rapportage over 'Mentale fitheid' obv ronde-tafel-gesprekken en belastbaarheidsvragenlijsten
- Periodiek inzetten van de mentale belastbaarheidsvragenlijsten.
- Periodiek inzetten van workshops, trainingen en/of themasessies. Zoals: "Van werkdruk naar werkgeluk", "Persoonlijk leiderschap", "Plezier in je werk".
- HR-advies & monitoring: hoe veranker je het programma in beleid, cultuur en gesprekscyclus?

**"Mentaal Fit: persoonlijke aanpak, harde resultaten"**

**MEPD | Mensenwerk in de maak**