



Traject 1: gezonder leidinggeven

Tijdsinvestering per deelnemer:
Max. 9 uur in totaal

Toolkit Mentale Gezondheid voor Leidinggevenden



Voor leidinggevenden



1 werkdag (circa 8 uur)



Groepstraining op locatie



De training richt zich onder andere op: het voorkomen van mentale gezondheidsrisico's op de werkvloer, het bespreken van mentale gezondheid met werknemers, het ondersteunen van werknemers en het verbeteren van je eigen mentale gezondheid.

Traject 2: stress verminderen

Tijdsinvestering per deelnemer:
Max. 9 uur in totaal

"Doing What Matters"- Stressmanagementprogramma



Voor werknemers met stress



5 weken (circa 1 a 2 uur per week)



Individueel programma in een online omgeving



Wekelijks gesprek met begeleider (duur: 15 minuten)



Verminder stress door het te leren herkennen, erkennen en er beter mee om te gaan.

Online vragenlijsten

Leidinggevenden zullen gevraagd worden om 3 vragenlijsten (duur: 10 min. per vragenlijst) verspreid over 4 maanden in te vullen. Hierin vragen we naar hun rol als leidinggevende en hoe ze omgaan met mentale gezondheid op de werkvloer.

Online vragenlijsten

Deelnemende werknemers zullen gevraagd worden om 3 online vragenlijsten (duur: ongeveer 15 min. per vragenlijst) verspreid over 4 maanden in te vullen. Hierin vragen we naar hun mentale gezondheid en ziekteverzuim.

Optioneel voor alle werknemers

Werknemers, mochten ze hiertoe bereid zijn, kunnen gevraagd worden om 3 vragenlijsten (duur: 10 min. per vragenlijst) in te vullen waarin ze een aantal vragen beantwoorden over hun directe leidinggevende. Deze informatie wordt niet met de desbetreffende leidinggevende gedeeld.

Vragen of deelnemen?
Neem gerust contact via:



MentaalFit@vu.nl