

Optimaal presteren: het beste uit werknemers halen!

De laatste jaren zijn binnen arbeidsorganisaties 'personeelsontwikkeling' en 'optimale inzetbaarheid' centrale begrippen. Veel organisaties werken vanuit resultaatgericht management en stellen hogere eisen aan medewerkers. Mentale vaardigheden zijn wezenlijk ter bevordering van optimale prestaties en optimale inzetbaarheid van medewerkers. Om in uiteenlopende situaties uw capaciteiten te benutten en persoonlijke groei mogelijk te maken zijn niet alleen vaktechnische kennis en vaardigheden belangrijk maar ook uw motivatie en uw mind-set.

De training 'Optimaal presteren: het beste uit werknemers halen!' geeft medewerkers praktische handvatten om het beste uit zichzelf te halen. Het is een training (in tegenstelling tot 'therapie' of 'coaching') waarin u mentale vaardigheden aanleert

Resultaten

De vaardigheden die u leert in mentale training vergroten uw zelfvertrouwen en zorgen ervoor dat u beter kunt omgaan met afleiders en tegenslagen. Je krijgt een optimistischere houding en leert meer uw aandacht en energie te richten op dingen waarvan u wilt dat die gebeuren in plaats van uw aandacht te richten op dingen die u liever vermijdt. U krijgt concrete, praktijkgerichte handreikingen waardoor:

- zelfvertrouwen en concentratie toenemen;
- ongewenste spanning en stress verminderen;
- u beter omgaat met tegenslagen en afleiders;
- plezier in het werk toeneemt;
- mentale gezondheid toeneemt.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor medewerkers die:

- last hebben van (lichte) faalangst en onzekerheid;
- ongewenste spanning voelen bij het voldoen aan eisen die (onderdelen van) het werk stelt;
- onder hun niveau blijven en capaciteiten onvoldoende benutten, bij wie de ontwikkeling blokkeert;
- snel zijn afgeleid;
- moeite hebben met tegenslagen;
- wisselvallig zijn in hun prestaties/functioneren;
- in opleiding zijn voor een functie die meer eisen stelt (bijvoorbeeld leidinggevenden in een MD-traject);
- in hun werk te maken hebben met emotioneel belastende taken; in stressvolle situaties moeten handelen en beslissingen nemen;
- in aanraking komen met ongunstige beeldvorming van collega's of leidinggevende over hun inzetbaarheid (denk aan ouderen en medewerkers die onvoldoende steun/waardering ervaren van hun leidinggevende);
- (meer) willen weten over hoe ze het beste uit zichzelf kunnen halen.

Hoe ziet de training er uit?

De training kan zowel individueel als op groepsniveau.

Een *individueel* mentaal trainingsprogramma bestaat gemiddeld uit tien gesprekken. Elk gesprek duurt een uur en tussen de gesprekken zit ca 1-3 weken waarin u oefent met mentale vaardigheden. Eerst wordt een (persoonlijkheids)profiel gemaakt

van uw specifieke sterke- en verbeterpunten op mentaal vlak. Die informatie helpt om gerichte individuele adviezen te geven.

Daarna leert u hoe u de volgende mentale vaardigheden kunt verbeteren:

- **Doelen stellen.** Is belangrijk voor motivatie en helpt om uw aandacht te richten. Spanningen, stress, concentratieverlies enz. hangen veelal samen met waar u uw aandacht op richt. Aan de hand van een richtlijn weet u of u goede of verkeerde doelen stelt.
- **Spanningscontrole.** Optimale prestaties gaan samen met een 'gezonde' spanning. U presteert beneden uw niveau bij teveel of te weinig spanning. De spanning die u voelt is ook van invloed op uw concentratie en zelfvertrouwen. U leert technieken om uw spanningsniveau te veranderen.
- **Verbeelding.** Met verbeelding oefent u situaties en omgaan met afleidingen in uw gedachten. Dit beïnvloedt onder andere uw zelfvertrouwen en vergemakkelijkt de uitvoering in de praktijk.
- **Gedachtecontrole.** Tijdens alles wat u doet gaan er voortdurend gedachten door uw hoofd, zoals 'het moet goed gaan', 'ik mag nu geen fout maken' of 'wat zullen ze over me denken?'. De betekenis die u aan situaties geeft en de woorden die u gebruikt beïnvloeden uw spiervermogen, gevoelens en je prestaties. U leert welke woorden handig zijn om te gebruiken en een methode om uw gedachten te veranderen.
- **Aandachtscontrole en concentratie.** U leert methoden en technieken om uw aandacht langer vast te houden op datgene wat relevant is voor uw taak en om snel weer in uw beste concentratie te komen nadat u bent afgeleid.

Bij de individuele training wordt ook gebruikt gemaakt van een hartsynchrometer ('Freeze Framer'). De Freeze Framer wordt internationaal veel gebruikt als een hulpmiddel om stress tegen te gaan en mentale gezondheid te bevorderen. Binnen de opbouw van de training is ook veel ruimte voor toepassing van de mentale vaardigheden in concrete praktijksituaties.

Na 4-6 maanden is er een follow-up sessie. Hierin gaat het vooral om toepassing van de mentale vaardigheden in praktijksituaties.

De training is ook mogelijk op *groepsniveau* (maximaal 20 deelnemers). De groepstraining bestaat in de regel uit vijf bijeenkomsten van twee uur (in overleg is andere indeling mogelijk). Net als in het individuele programma leren de deelnemers vijf mentale vaardigheden. Deelnemers die (bijv. als vervolg op de groepstraining) behoefte hebben aan verdieping kunnen kiezen voor een individueel mentaal trainingsprogramma.