



corinor
persoonlijke ontwikkeling

Mentaalrijk voor medewerkers

Integrale aanpak tot verhoogde mentale weerbaarheid.
Voorkomt en reduceert verzuim.



onbenut potentieel



Verminderde productiviteit en verzuim

Soms voel je je 'niet lekker in je vel' zitten. Of lukt het gewoon even niet zo goed. Misschien meld je je ook af en toe ziek om die reden. Terwijl je liever flexibel, energiek, verantwoordelijk en initiatiefrijk aan de slag bent binnen de organisatie waar je werkt. Uit ervaring blijkt dat veel mensen voordat ze minder productief zijn of uitvallen, bewust en onbewust, signalen hebben genegeerd die tot uitval leiden. In vele gevallen van langdurig verzuim worden klachten veroorzaakt door een verstoorde balans tussen werk en privé, de hoge werkdruk, baanonzekerheid, of agressie en geweld op de werkvloer. We spreken dan over ziekteverzuim dat wordt veroorzaakt door werkgerelateerde psychische klachten. Ook wel psychosociale arbeidsbelasting (PSA) genoemd. Dit is tegenwoordig de meest voorkomende beroepsziekte in ons land.

Gezonde organisatie

Het voeren van een gezond bedrijf waarin alle medewerkers zich uitgedaagd, nuttig en effectief voelen en zijn is dan ook een opgave voor vele organisaties en ook voor de mensen die er werken. Jij dus. Toch ligt juist hierin de sleutel tot succes voor een organisatie met een gezond werkklimaat. Een werkklimaat met welzijn van iedere individuele medewerker in de organisatie. Welzijn waar mentale weerbaarheid en stabiliteit zijn verankerd in het "zijn" van iedere medewerker. Zodat je wilt samenwerken in en aan een gezonde organisatie.

Herken signalen voor Mentaalrijk programma

Corinor behandelt medewerkers met (arbeidsgerelateerde) psychische en psychosomatische klachten. Herken je dit soort signalen?

- Ben je uitgeblust en heb je weinig energie.
- Ervaar je een verminderde focus bij jezelf.
- Herken je geen balans meer tussen privé en werk.
- Ben je vastgelopen in het werk.
- Verzuim je frequent (kort).
- Heb je psychische en/of psychosomatische klachten.

Bij één of meerdere kenmerken is er sprake van een verhoogd verzuimrisico. Verzuim kan ertoe leiden dat je terecht komt in de WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen). Het Mentaalrijk programma van Corinor helpt je bij het voorkomen van verzuim of als je verzuimt.

Van uitval naar mentaal weerbaar

Bron

De aanpak van Corinor richt zich op de oorzaken die leiden tot het tekort aan energie en tot (kort) frequent verzuim. Wij werken met een bronaanpak en doen niet aan symptoombestrijding. Voordeel hiervan is een lange termijn resultaat.

Balans

Mentaalrijk brengt balans in je gezondheidsbeleving en bewustzijn en daarmee op de belastbaarheid in je werk door de achterliggende problematiek te veranderen. Welke (onbewuste) gedachten, gevoelens, gewoonten en gedragingen weerhouden jou? Voordeel hiervan is activatie van jouw zelfherstellend vermogen.

Herstel

Corinor kijkt naar jouw 'winstgedrag'. Corinor zorgt er voor dat je mentaal rijker wordt en legt de focus op mogelijkheden en kansen in plaats van beperkingen en bedreigingen. Voordeel is dat de energie weer gaat vloeien en dat je het werk hervat.



Directe intake

Bij Corinor heb je direct een gesprek met een BIG-geregistreerde psycholoog en een coach van Corinor. Na het intakegesprek geven zij een integraal advies, waarin – uiteraard afhankelijk van je weerbaarheid – training en coaching worden voorgesteld. De methodes richten zich op de bronaanpak en zijn maatwerk.

Maatwerk

Het advies sluit aan op jouw wensen. Na het intakegesprek ontvang je een integraal plan van aanpak dat is afgestemd op jouw belevingswereld en op de organisatie waar je werkt. Dit advies is hiermee een maatwerk oplossing met een pakket aan methodes. Deze variëren van persoonlijke coaching tot en met een selectie uit het diverse, groepsgewijze trainingsaanbod van Corinor.

Informatievoorziening

Met jouw instemming ontvangt jouw werkgever ook een terugkoppeling van de intake. Zij zijn en blijven betrokken bij de gekozen en afgestemde interventies, met als doel te helpen en ondersteunen bij jouw blijvend herstel.

Mentaalrijk in de praktijk

In de meeste gevallen blijkt een groepsgewijze training van Corinor effectief bij het voorkomen of reduceren van verzuim. Onze 'Columbustraining' is gewaardeerd met een gemiddeld cijfer van 9,3. En bij minder dan 1% van de deelnemers voldeed de training niet aan hun verwachtingen.

Uit het wetenschappelijk onderzoeksrapport van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat: "Corinors trainingen leiden tot duurzame mentale verandering en weerbaarheid en verhoogde inzetbaarheid en productiviteit van medewerkers."

Mentaalrijk werkt door doen

Het leerdoel van het Mentaalrijk programma is niet dat je weet hoe je anders mag handelen. Corinors doel is dat, je ook daadwerkelijk in staat bent om anders te kunnen handelen, door het te doen. Weten is namelijk geen enkele garantie voor doen. Want:

- Mensen zijn mentaal tot veel meer in staat dan zij zelf denken.
- Mensen beperken zich onbewust in de eigen ontwikkeling en groei en daarmee herstel.
- Mensen stoppen het eigen zelfherstellend vermogen, wat onnatuurlijk is.
- Wij halen samen met jou de 'bug uit je eigen software systeem'. Met de mens is immers niets mis, maar wel met de wijze waarop jij je gedraagt, denkt of voelt, wat leidt tot uitval.
- Wij pakken de (psychologische) bron aan.

"De capaciteit om op **consistente** wijze, met **groter gemak** en minder energie **betere resultaten** in het werk te boeken", is het meest genoemde resultaat dat deelnemers op hun werk ervaren door het Mentaalrijk programma.

Ervaringen

Ervaringen die deelnemers terugkoppelen na het volgen van het Mentaalrijk programma zijn:

- "Ik heb beter inzicht in mijn persoonlijke ambities, wensen en prioriteiten."
- "Ik denk meer in mogelijkheden en creëer meer kansen."
- "Ik word minder geleefd door de omstandigheden: heb meer grip op situaties en neem meer het heft in handen."
- "Ik presteer boven mijn eigen verwachtingen."
- "Ik heb meer zelfvertrouwen en rust gekregen."
- "Ik ervaar een beter evenwicht tussen denken en handelen."
- "Ik ben me bewust geworden van de invloed die ik heb op mijn leven, dat van anderen en de dingen die gebeuren."
- "Ik oordeel minder en ga gewoonweg makkelijker, lichter en vrijer door het leven."

Mentaalrijk biedt voordelen

Emotioneel

Deelnemers noemen na het Mentaalrijk programma spontaan de volgende **positieve gevoelens, gedachten of andere associaties**:

- Krachtiger
- Meer zelfvertrouwen
- Lekkerder in je vel zitten
- Energieker geworden
- Vrolijker geworden
- Meer kunnen genieten
- Meer open geworden
- Meer gaan stralen

Rationeel

Deelnemers noemen na het Mentaalrijk programma de volgende **feitelijke voordelen, gevolgen en/of effecten**:

- Voor mijzelf opkomen
- Durven vragen te stellen
- Durven dingen af te dwingen
- Meer/vaker gaan slapen zonder zorgen
- Meer kunnen in minder tijd
- Bereid om acties te ondernemen
- Beter begrip voor eigen gedragingen
- Meer zelfverantwoordelijkheid nemen

Integrale preventieve aanpak

Met haar unieke integrale programma Mentaalrijk begeleidt Corinor mensen met arbeidsgerelateerde psychische en psychosomatische klachten. Mentaalrijk is een integrale aanpak op het gebied van verzuimpreventie en verzuimreductie. De aanpak is er op gericht dat medewerkers mentaal productief worden en blijven. De interventies die Corinor aanbiedt zijn enerzijds gericht op het herstellen en behouden van het energieniveau van een medewerker en anderzijds het verhogen van de productiviteit. Het mentale ontwikkelingsprogramma Mentaalrijk brengt balans in de gezondheidsbeleving en -bewustzijn van medewerkers en daarmee de belastbaarheid en inzetbaarheid van medewerkers.

Gegarandeerde snelle werkhervatting

Onze snelle, pragmatische aanpak is wetenschappelijk gefundeerd, bewezen effectief en vastgelegd in protocollen. Gericht op het resultaat: een spoedig herstel en bij ziekteverzuim een snelle werkhervatting, waarbij ook het resultaat op lange termijn telt. Corinor heeft een transparante werkwijze. Daarnaast biedt Corinor een scala van diensten op het gebied van preventie, interventie en (persoonlijke) ontwikkeling, alle gericht op het duurzaam ontwikkelen van krachtige, energieke, mentaalrijke en ondernemende medewerkers.

Meer weten?

Wilt u meer weten over onze unieke dienstverlening? Of wilt u weten wat onze werkwijze voor uw organisatie zou kunnen betekenen?

Neem vrijblijvend contact met ons op en bespreek met ons de mogelijkheden!

“Voorkomen is beter dan genezen!”



Met Mentaalrijk grip op de zaak!

“Met Mentaalrijk sta ik weer stevig in mijn leven. Ik geniet op elk moment van de dag. Zowel met mijn collega’s, in contact met klanten en thuis.”

Welkom bij Corinor

Wij staan je graag te woord. In een oriënterend gesprek geven we graag meer inzicht in de unieke aanpak van Mentaalrijk. Je bent welkom bij Corinor.

corinor

Baronielaan 301
4835 JN Breda
+31 (0)76 503 11 70
info@corinor.nl

www.corinor.nl/mentaalrijk