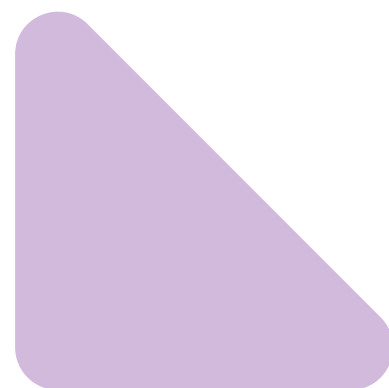


Powersessie 'Body & Mind' - draaiboek voor organisatie & uitvoering



Met dit draaiboek kun je zelf een Powersessie Body & Mind organiseren en/of geven. Voor het geven van de sessie zijn twee deskundige trainers nodig (zie hieronder).

Achtereenvolgens komen aan de orde:

- Organisatie
- Plenaire inleiding
- Sessie 'Body'
- Gezamenlijke pauze
- Sessie 'Mind'
- Afronding

Organisatie

Indicatie

De Powersessie Body & Mind is geschikt om een groep mensen (open inschrijving of een bedrijfsonderdeel) in korte tijd veel inzichten en tips te geven om hun vitaliteit op peil te houden of te verbeteren.

Trainers

Twee trainers met deskundigheid op het gebied van ergonomie/bedrijfsoefentherapie (Body) en stress & herstel (Mind). In het project Vitale Corporaties is gebruikgemaakt van trainers van Confriends en CSR Centrum, maar met onderstaand draaiboek kunnen uiteraard ook andere bureaus worden ingeschakeld. Wellicht zijn er interne deskundigen beschikbaar; eventueel kan hierbij ook gedacht worden aan een train-de-trainersessie van interne medewerkers, denk aan een preventiemedewerker, HR-medewerker of ergocoach.

Ruimte

- 1 plenaire ruimte, bij voorkeur zonder tafels of tafels aan de kant, stoelen in een kring
- 1 subruimte voor de Mind-sessie.

Aankondiging

Op flowweb.nl/arbo-portal/vitale-corporaties/de-5-interventies/powersessie-body-mind kun je een voorbeeld van de 'Aankondiging Powersessie Body & Mind' downloaden.

Materiaal

Zie draaiboek hieronder; het meeste materiaal is te downloaden in de online lijst van hulpmiddelen (flowweb.nl/arbo-portal/vitale-corporaties/de-5-interventies/powersessie-body-mind).

Kostenindicatie

1.100 euro per Powersessie.

Uitvoering

1. Plenaire inleiding

- Voorstellen trainers
- Gebruik van PowerPointpresentatie 'Powersessie Body & Mind'
Deze PowerPoint-presentatie kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.
- Bespreek: waarom is fysieke & mentale belastbaarheid belangrijk?
bijvoorbeeld: we moeten allemaal langer doorwerken (verband met duurzame inzetbaarheid) / energiek werken is lekkerder (verband met vitaliteit) / verminderen of voorkomen van werk gerelateerde klachten, zoals RSI, rug-, nek-, hoofdpijn en vermoeidheidsklachten (verband met verzuim)
- Toon sheet 2 van PowerPointpresentatie: Zo mogelijk aansluiten op actuele thema's of onderzoeken in de corporatie
bijvoorbeeld: arbobeleid / vitaliteitsbeleid / beleid duurzame inzetbaarheid / RI&E / PAGO / ander Medewerkers Onderzoek
- Toon sheet 3: Doelstelling Powersessie
- Toon sheet 4: Programma
- Streven is toepassen in eigen praktijk → persoonlijk actieplan uitreiken.
Dit persoonlijk actieplan kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.
- Opwarmingsoefening
bijv: iedereen rondlopen op muziek / op de grond liggen omgekeerde kaarten met op elke kaart een vraag over fysieke en mentale belastbaarheid Het bestand 'Vragen Opwarmingsoefening Powersessie' kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen / als de muziek stopt, kaart die het dichtstbij ligt bespreken met persoon die het dichtst bij staat → ± 6 keer herhalen

- Splits de groep in tweeën: de ene helft volgt eerst de Body-sessie, de andere helft eerst de Mind-sessie

Tijd

20 min

Materiaal

- PowerPoint-presentatie 'Powersessie Body & Mind'
- Persoonlijk actieplan
- Bestand 'Vragen Opwarmingsoefening Powersessie'

2. Sessie 'Body'

Doel

Deelnemers ervaren wat zij kunnen doen om werkgerelateerde lichamelijke klachten te voorkomen of te verminderen.

Inhoud

De volgende onderwerpen kunnen bijvoorbeeld aan bod komen:

- Zelf ergonomisch instellen van de werkplek (vooral belangrijk bij flexwerken)
[Een checklist & flyer voor het instellen van je beeldscherm werkplek kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.](#)
- Hoe kun je fysiek ontspannen tijdens het werk
- Oefeningen en tips voor nek, schouder, armen en rug
- Gunstige werkhoudingen: stand wervelkolom, schoudergordel, nek en armen
- Bewust worden van gezond werken, belang van preventie, leefstijl
- Ergonomische hulpmiddelen: zin en onzin

Het verdient de voorkeur de deelnemers het geleerde tijdens deze sessie zo veel mogelijk zelf te laten ervaren met oefeningen. Vanwege de compacte vorm en om het karakter van een 'gesprek' te bevorderen, is het aanbevolen om geen sheets te gebruiken. Geef de deelnemers aan het eind een paar minuten tijd om op het persoonlijke actieplan een paar ideeën te noteren waar zij mee aan de slag willen of die zij willen uitproberen.

Tijd

60 min

3. Gezamenlijke pauze

Om aan te sluiten bij het thema, is het aan te bevelen tijdens de pauze gezond eten en/of drinken aan te bieden. Zie bijvoorbeeld de 'Schijf van Vijf' op voedingscentrum.nl of de brochure 'Richtlijnen Schijf van Vijf', te downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.

Groepen wisselen: wie de Body-sessie gedaan heeft, gaat nu de Mind-sessie doen, en andersom.

Tijd

20 min

4. Sessie 'Mind'

Doel

Bewustwording van de gevolgen van werkstress, het belang van vroege signalering en manieren om in te grijpen

Inhoud

De volgende onderwerpen kunnen bijvoorbeeld aan bod komen:

- Uitleg fysiek stress-systeem: rol en effect van sympathicus & parasympathicus. De hiervoor te gebruiken biodots & bijbehorende uitlegkaartjes zijn verkrijgbaar in de volgende webwinkel: [https://shop.medcat.nl/Biodots-\(Stress-dots\),-ingesteld-von-100-Stück](https://shop.medcat.nl/Biodots-(Stress-dots),-ingesteld-von-100-Stück).
- Belang van herstel
- Hoe het eigen stress-systeem te monitoren in relatie tot werkdruk en herstel
- Belang van tijdig herkennen van de eigen stresssignalen: de checklist 'werkdruksignalen op individueel niveau' kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.
- Inventariseren van mogelijke stresssignalen
- Mogelijke herstelmaatregelen om klachten door werkstress te voorkomen én aan te pakken: ideeën om afstand te nemen van het werk kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.
- Bijvoorbeeld aandachtsoefening als voorbeeld van herstelmaatregel.

Om gedragsverandering te bewerkstelligen werkt een combinatie van zelfreflectie en tweezijdige communicatie het best. Laat de deelnemers nadenken over hun eigen wijze van stresshantering en bied mogelijkheden om ervaringen en meningen uit te wisselen. Vanwege de compacte vorm en om het karakter van een 'gesprek' te bevorderen, is het aanbevolen om geen sheets te gebruiken. Wijs de deelnemers vooral op (voor corporatiemedewerkers) het thema Omgaan met stress op de FLOW-site (flowweb.nl/omgaan-met-stress) en laat ze hun stress meten (flowweb.nl/meet-je-stress). Verder geldt: hoe pragmatischer, hoe beter → geef vooral veel concrete tips. Geef de deelnemers aan het eind een paar minuten tijd om op het persoonlijke actieplan een paar ideeën te noteren waar zij mee aan de slag willen of die zij willen uitproberen.

Tijd

60 min

Materiaal

- biodots
- checklist werkdruksignalen
- ideeën om afstand te nemen van het werk
- flyer online cursus De Stressmanager.

4. Afronding

Doel

Herhaling leerpunten

Inhoud

- Uitwisseling voornemens n.a.v. deze Powersessie
Bijvoorbeeld het 'gesprek op voeten': deelnemers zeggen om de beurt iets wat ze meenemen uit de Powersessie / wie zich daarin kan vinden schaaft zich achter de spreker / daarna herhalen met andere sprekers (deelnemers kunnen telkens opnieuw achter iemand anders gaan staan) De instructie 'Gesprek op Voeten' kun je downloaden vanuit de online lijst van hulpmiddelen.
- Stimuleer afspraken voor reminders om het geleerde in de praktijk te blijven toepassen; bij voorkeur met 2-zijdige communicatie (niet alleen informatie geven). Bijvoorbeeld korte bijeenkomsten om ervaringen uit te wisselen, een groepsapp om tips, vragen en goede belevingen uit te wisselen.

Tijd

20 min