



ADEB-VBA

RESILIENCE
ACTION PLAN
Axelle Golinvaux
23.03.18



WHY?

Stats: BE: 2017
Work incapacity estimated cost **7,96 Billion €**,
more than unemployment allowances

Causes:
1°: burn-out
2°: back injuries

Why?

The number of employees at risk for a burn out moved from **10% in 2014 to 17% in 2017.** (Securex)





Impact?



Shared Responsibility





Objectives of the action plan for ADEB-VBA

- Take initiatives to **increase awareness** at all levels of the company
- Provide members with the **support** needed in a general interest in order to **increase resilience** and vitality on the work floor and contribute to the **attractiveness of the construction sector**.

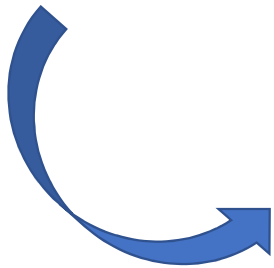




What has been done so far?

Objective?

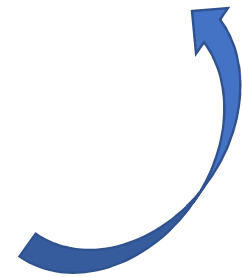
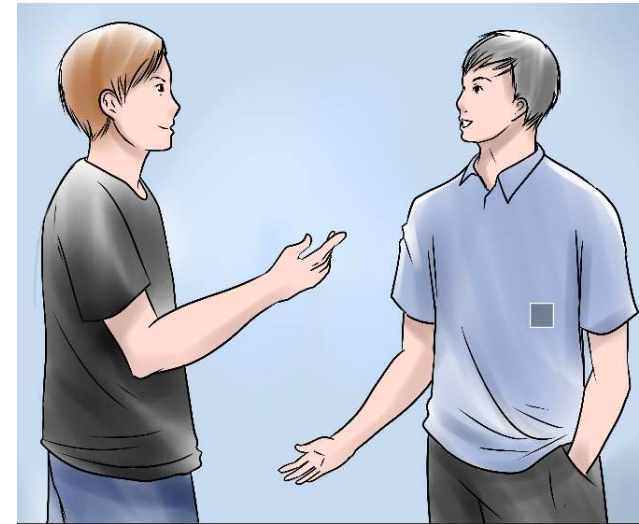
Vitality & Energy & Happiness
on the workflow



BUT sometimes it's too much



ACT Adequately!





Proposal Action Plan ADEB-VBA

2017

Laying the foundations

- Need analysis
- Set up action plan & validation
- Structure dedicated web page
- Reflection 1 (e-)newsletter chapter

2018

A step forward with:

- Launch web page
- Promote !
- One contactpoint
- Corporate Wellbeing Event
- Sessions for QHSE
- Training for HR
- Launch of campaign
- 'Break the taboo'
- Dedicated § in news letter

2019

Reiterating awareness

- Update web page & newsletter
- Actions & Trainings based on revisited needs of members, updates in legislation.

Alignment of Mental, Physical, Emotional & Motivational elements



A person is holding a white card in front of a laptop. The card has the text "build with joy" printed on it. "build" is in black, "with" is in a smaller black font, and "joy" is in a teal color with a stylized leaf-like graphic integrated into the letter 'y'. The background shows a wooden desk, a laptop keyboard, and a white mug.

build
with joy



ADEB-VBA





build
with joy

The color turquoise radiates **peace, calmness and tranquility** through the blue color, balance and growth through the green color, with an uplifting energy from the color yellow.

Turquoise **recharges our spirits during periods of mental stress and fatigue, and removes the feeling of loneliness.**

Turquoise is a good color to have around, especially in emergencies, **because it helps you think clearly and make decisions. It also helps with the development of organization and management skills.**



build
with joy



MISSION BUILD WITH JOY

by ADEB-VBA

Pour soutenir tous ses membres, l'ADEB a créé le programme "Build with Joy", un plan d'action visant à renforcer la résilience mentale, la vitalité et l'énergie sur le lieu de travail. Nous voulons vous apporter des idées ainsi que des conseils et des astuces pour renforcer la vitalité au travail, tant au niveau organisationnel qu'au niveau individuel, grâce à cette page web.

EN SAVOIR PLUS

Om alle leden van het VBA hierin te steunen, heeft het VBA het programma "Build with Joy" gecreëerd, een actieplan met als doel de mentale veerkracht, de vitaliteit en de energie op de werkvloer te verhogen. We willen jullie inzichten brengen evenals motivaties, advies en concrete tips om mee aan de slag te gaan op organisationeel niveau en op individueel niveau en dit door middel van o.a. deze webpage.

MEER INFO

www.buildwithjoy.be

WHY?

Découvrez ici les bénéfices d'investir dans un programme de bien-être

[EN SAVOIR PLUS](#)

Member Access:

BWJADEVBA

THE BENEFITS OF CORPORATE WELLBEING PROGRAMS



HOW?

Vitalité et résilience mentale



ORGANISATION

Vitalité et résilience mentale au sein de notre organisation.

[En savoir plus >](#)



ÉQUIPE

Vitalité et résilience mentale dans mon équipe.

[En savoir plus >](#)



MOI-MÊME

Vitalité et résilience mentale pour moi-même

[En savoir plus >](#)

REFERENCES - CONTACT
BUILD WITH JOY BY ADEB-VBA





ORGANISATIE

Vitaliteit en voorrecht
brengen onze organisatie.



Maak je bedrijf Future-Proof!

Elke investering in het welzijn van medewerkers is economisch rendabel, dat is ook het vertrekpunt van de Wereldgerenudeerdeorganisatie.

Opdat uw vitaliteits- en welzijnsbeleid gefitgegraad wordt in uw organisatie is het belangrijk om stil te staan bij het doel en van voor jouw organisatie.

- Wat willen wij bereiken?
- Wat wordt er verwacht?
- Wat hebben de medewerkers nodig?

Harvard Business Review, donderdag 20ma 2010, vertelt ons over de hele wereld met vragen over hun ervaringen nu de wereld. Het onderzoek aan te zien dat de latere wijzigingen hebben zijn die van de behoeften van hun werknemers kunnen vinden met het gevoel dat de werknemers meer betrokken, productiever en tevreden zijn. (vrijg 4 belangrijke energiebronnen die ons ver bereikbaar worden en onze capaciteit op de werkvloer en daarbuiten vergroten.

FYSIEKE ENERGIE

vernieuwt toe door middel van een goede nachtrust, overdag momenten van rust te kunnen inbouwen, beweging en gepaste voeding.

EMOTIONELE ENERGIE

wordt af waardering uit gevoelens van plezier, betrokkenheid en een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

MENTALE ENERGIE

wordt vernieuwd door zich te kunnen focussen op, grenzen te stellen of aan één zaak onderbroken kunnen doorwerken.

MOTIVATIONELE ENERGIE

wordt gevoed door het gevoel zinvol werk te doen, de perceptie te hebben tot iets bij te dragen en in te zien waarom je dit doet.

(The Huron I/O @ Work, Findings from the Energy Project and Harvard Business Review.)

initiatieven rond vitaliteitsprogramma's gaan bewijzen om met de 4 pijlers. Mogelijk staat men met aan eent onder de huidige pijler omdat de wat laagste pijler is. Internat wordt best gekeerd in een bredere context om de impact om te versterken. Relevantie, hetzij is een goed te communiceren over de globale impact van het programma en dit in elke fase die van bedrijven binnen de organisatie goed voor ogen houden wat het doel is en waarom is it for me? Op die manier wordt er aan breed draagvlak gecreëerd en die draagvlak wordt bij het kunnen van het programma.

verschillende pijlers worden hier weder mogelijk. Het vindt er tekort een tek van beide enkel partners die daar verder bij kunnen helpen in betrekken veel professionals die hierbij kunnen ondersteunen en begeleiden. Laat u door het ontbreken.

Meer informatie >

METEN

01

Vandaag zijn er sowieso wettelijke verplichtingen rond het meten van de psychosociale risico's. Gebruik de output er van als startpunt. Daarnaast kan het ook interessant zijn om een aparte stress risico analyse te doen. Dit laat toe om de enaren bronnen van stress in kaart te brengen en biedt een beter zicht op de pijnpunten met betrekking tot stress.

- Wat is het energie niveau van de medewerkers?
- Wat zijn energieboosters en energievreters voor de collega's?
- Wat geeft hen stress?
- Is er voldoende steun om hun job te kunnen doen?
- Hoeveel mensen hebben het gevoel tegen hun grens aan te lopen?
- Waar hebben collega's behoefte aan?
- Hoe kunnen wij als werkgever bijdragen tot het welzijn op het werk?

02

HET BEPALEN VAN UW CONCEPT

- Wat willen we bereiken?
- Welke indicatoren gebruiken we hiervoor?
- Welke middelen moeten hiervoor worden ingezet?
- Welke timing geven we eraan?
- Hoe spreiden we dit in de tijd?
- Hoort het preventieve, wat doen we met het curatieve en de re-integratie na een periode van arbeidsongeschiktheid?
- Wie kan ons hierbij ondersteunen? Welke partners bestaan er op de markt?

03

HET UITWERKEN VAN EEN ACTIEPLAN EN DE UITROL ER VAN

- Zijn we hier klaar voor, zo niet wat doen we eerst?
- Wie zijn onze stakeholders?
- Welke zijn de verschillende doelgroepen?

Doorkomen deze 3 stappen is niet essentieel om te zijnen communiceren en het draagvlak van het programma te verwarmen. Denk aan de 'beleving' van uw programma of acties.



ÉQUIPE

Vitalité et résilience
dans mon équipe.



HOW

Vous remarquez un changement récurrent dans le comportement d'un membre de l'équipe ou vous vous inquiétez pour un membre de votre équipe?

Les responsables d'entreprise jouent un rôle important dans la prévention et la gestion du stress, ce qui constitue un soutien important pour chaque membre de l'équipe.

Prêter attention au stress au travail fait donc partie intégrante de la gestion de l'entreprise.



MEZELF

Vitaliteit en veerkracht
voor mezelf.



'De grootste verantwoordelijkheid voor gezondheid en geluk ligt altijd bij jezelf.'

Er is niets mis met stress in ons leven. De meeste mensen hebben een beetje gezonde stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Stress wordt echter een probleem als de draaglast (de hoeveelheid stress, de duurtijd of de ernst van de stresserende situatie) groter is dan onze draagkracht (de middelen die we hebben om met de situatie om te kunnen gaan).

DEFINITIES

STRESS



BURN OUT
VS
DEPRESSIE



BORE OUT



BURN OUT



VITALITEIT



SIGNALEN
VAN STRESS
EN BURN OUT



MENTAL
VEERKRACHT



SIGNALEN VAN STRESS & BURN OUT

Overzicht signalen. (Annita Roijer "Begeleiden naar mentale vitaliteit")
Het betreft veranderingen.



Je kunt stress, overspannenheid en burn-out ook opvatten als een noodrem van het lichaam. Deze noodrem dwingt om het rustiger aan te doen wanneer men zichzelf te veel belast. Dit voorkomt ergere gezondheidschade.

Enkele lichamelijke symptomen

Eerstige uitputting van energie
Slapeloos, moeite met inslapen en/of doorslapen, slechte slaapkwaliteit
Pijn: spier-, hoofd-, rugpijn
Maagpijn, darmstoornissen, verandering van eetlust
Verminderde weerstand tegen infecties
(Verergering van) huidaandoeningen
Verhoging van bloedsuiker
Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol

Enkele psychische symptomen

Mentaal op, moe, uitgeblust
Onzeker over functioneren, minder zelfvertrouwen
Te veel betrokken en in latere fase minder betrokken/afstandelijk
Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagd
Prikkelbaar, geïrriteerd, kort lontje
Koppig, inflexibel, verandering kost veel energie
Piekeren, angst
Besluiteloos, concentratieverlies, vergeetachtig
Sombor, hullbuien
Niet meer kunnen genieten, lusteloos, futloos

Enkele gedragsveranderingen

Minder presteren en meer fouten maken
Chaotisch werken of juist overmatig hechten aan structuur
Sociale contacten uit de weg gaan
Meer roken, anders eten, meer alcohol of drugs gebruiken
Meer slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken
Vaak versuft voor de tv hangen

POTENTIELE PARTNERS

De lijst is niet exhaustief, wel gebaseerd op referenties en ontmoetingen met het VBA en wordt systematisch aangevuld

HOLISTISCHE
AANPAK



OPLEIDINGSNODEN



GECERTIFIEERDE
COACHES



METEN



ANDERE
INTERVENTIES



GECERTIFIEERDE COACHES

Externe partners, waarvan gecertificeerde coaches uw medewerkers verder begeleiden in persoonlijke of in teamontwikkeling

- coachfederation.be
- verenigingerkendestressburnout/home/erkende-coaches
- switches.be
- coachbureau.be
- bettermindsatwork.com
- corporatecoach.be
- trainingcoachingsquare.be

HOLISTISCHE
AANPAK



OPLEIDINGSNODEN



PSYCHOSOCIALE
RISICO'S



ANDERE
INTERVENTIES

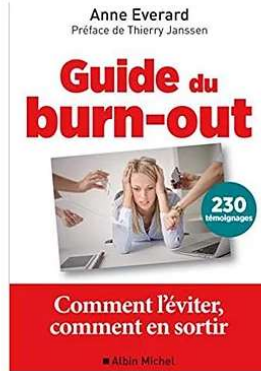


BURN-OUT

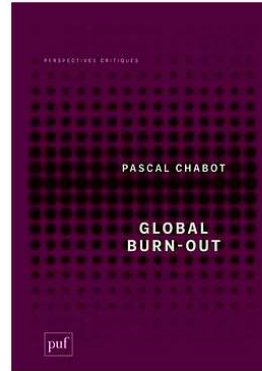
Plus d'infos concernant le burn-out ?



Vaincre l'épuisement professionnel



Guide du burn-out
Anne Everard



Global Burn-Out
Pascal Chabot

FACTS & FIGURES

Le nombre d'employés présentant un risque de burn-out est passé de 10% en 2014 à 17% en 2017.

25 000 €

Le coût annuel estimé par employé qui souffre de burn-out

— Securex Job@ 05/2016



D'autres sources mentionnent également des chiffres alarmants. Le 'moniteur du travail soutenable' (werkbaarheidsmonitor) du gouvernement flamand explique que 9,6% des collaborateurs flamands appartient, lorsqu'on parle de stress, à la catégorie 'fortement problématique'.



Next steps:

- Launch internally: to all members via memo (email) on Monday 26/3 early morning
- Inform externally: via LinkedIn on Monday late afternoon Monday 26/3

Please make sure you all inform your colleagues of this initiative !!

Build With Joy is meant for all < spread the word!



Let's discover....

“The benefits of corporate wellbeing programs.”

Questions?



ADEB-VBA