

Maandag 9 november 2020

Gratis trainingsaanbod voor PC130-arbeiders in tijdelijke werkloosheid

Covid-19 heeft een economische impact, ook op de printmediasector. Voor arbeiders PC130 die tijdelijk werkloos zijn stelt [GRAFOC](#) 2 trainingen gratis ter beschikking:

1. **Mentorship (Meter-/Peterschap)**
2. **Verhoog je veerkracht/My Stress Coach**

1/ Mentorship

Je bent vakexpert, maar soms beschik je nog niet over de noodzakelijke vaardigheden om deze vakexpertise ook over te brengen. Binnen dit **e-learningtraject mentoropleiding** leer je de kneepjes van het vak om nieuwe medewerkers, stagiairs of werkzoekenden in opleiding adequaat op te leiden en te begeleiden.

Praktisch

Schrijf je in via info@grafoc.be met vermelding “**e-learning mentoropleiding**”, je volledige naam, emailadres, functie en bedrijf waar je werkt. Hierna ontvang je een logincode van onze partner Act-Now. Daarna doorloop je binnen de 2 weken individueel dit onlinetraject op je eigen tempo en op de momenten die voor je het beste passen.

Deze opleiding is beschikbaar in NL, FR en ENG.

Meer info over de opleiding: <https://bit.ly/2IjZcFW> en de fiche verder in dit document.

Jouw voordeel

- Na het doorlopen van de training ontvang je een attest van deelname.
- De opleiding is erkend door de overheid voor de [doelgroepvermindering voor mentoren](#). Je werkgever kan een RSZ vermindering verkrijgen op het loon van de mentor (werknemer).
- De opleiding is persoonsgebonden (niet bedrijfsgebonden) en momenteel niet beperkt in tijd.
- Na deze trainingen mag je leerlingen Duaal Leren begeleiden

2/ Verhoog mijn veerkracht/My Stress Coach

Problematische blootstelling aan stress is ongezond maar wordt soms door bedrijf en/of medewerker onderschat of geminimaliseerd. Mentale overbelasting kan gezondheidsklachten uitlokken met nadelige gevolgen op diverse vlakken.

Met de My Stress Coach-vragenlijst wordt jouw stressniveau in kaart gebracht en je krijgt een overzicht met efficiënte adviezen en praktische aanbevelingen. Hieraan is ook een online workshop gekoppeld van anderhalf uur + 1 uur persoonlijke interactie.

Praktisch

Schrijf je in via info@grafoc.be met vermelding “**Verhoog mijn veerkracht**”, je volledige naam, emailadres, functie en bedrijf waar je werkt. We bekijken met onze partner Mensura wanneer je aan de groepstraining kan deelnemen. Meer info over de opleiding in de fiche verder in dit document.

Jouw voordeel

- My Stress Coach: een vragenlijst gekoppeld aan individueel advise
- Krijg een beter inzicht wat stress inhoudt tijdens de online workshop veerkracht verhogen, en hoe je beter te wapenen



ACT NOW
OPLEIDINGSCENTRUM

Opleidingsaanbod

Opleiding Mentor - 8u

Opleiding zoals hiernaast beschreven.

Opleiding op maat

Opleidingen op maat van uw bedrijf zijn altijd mogelijk. Op die manier is de opleiding op het lijf van uw bedrijf geschreven en integreren wij jullie procedures binnen deze opleiding.

Mentor

Je bent vakexpert, maar daarom beschik je nog niet over de noodzakelijke vaardigheden om deze vakexpertise ook over te brengen. Binnen deze mentoropleiding leer je de kneepjes van het vak om nieuwe, jonge werkrachten adequaat op te leiden.

Indien u als bedrijf een mentor in dienst hebt, in combinatie met stagiairs (vanuit het middelbaar onderwijs, of vanuit duaal leren/ werken en leren), dan kan u als bedrijf een RSZ vermindering verkrijgen van 800 euro/ kwartaal op het loon van de mentor.

Voor de bouwsector zijn hier nog aanvullende voordelen aan verbonden. Voor meer info hieromtrent, bevrraag ons gerust!

Leerinhoud

- ✓ Wat is een mentor?
- ✓ Wie is de pupil?
- ✓ Competenties en talenten
- ✓ Kernkwaliteiten (Ofman)
- ✓ Onthaal nieuwkomers
- ✓ Communicatie
- ✓ Conflicten
- ✓ Leerstijlen
- ✓ Opmaken van opleidingsplan
- ✓ Instructies geven
- ✓ Wanneer en hoe bijsturen
- ✓ Feedback geven
- ✓ Coachen
- ✓ Vorderingen opvolgen
- ✓ Evalueren



WORKSHOP

Veerkracht verhogen

Een interactieve, online workshop waarbij medewerkers inzicht krijgen in wat stress precies inhoudt (definitie, oorzaken, gevolgen) en oefeningen aangereikt krijgen om hun veerkracht te verhogen.

Waarom?

In vrijwel iedere organisatie is er sprake van problematische blootstelling aan stress. Maar soms minimaliseren bedrijven en medewerkers stress. Een kwalijke zaak, want mentale overbelasting kan de productiviteit belemmeren en gezondheidsklachten uitlokken. Door bewustzijn te creëren, kunnen medewerkers tijdig actie ondernemen.

Voor u?

Bedrijven die hun medewerkers willen ondersteunen in het versterken van hun veerkracht, ook bij telewerk.

Hoe?

- Eerst schetsen we kort het theoretische kader, waarin we de oorzaken en gevolgen van stress belichten (met de nadruk op werkgerelateerde factoren).
- In het tweede deel staat oplossingsgericht en interactief werken centraal. Deelnemers wisselen ervaringen uit en krijgen praktische oefeningen aangereikt om veerkrachttechnieken te trainen.
- De workshop eindigt met een persoonlijk en concreet actieplan, waarin de medewerker individueel advies krijgt om op een veerkrachtige manier om te gaan met stress.

Resultaat

Uw medewerkers zijn zich beter bewust van wat stress uitlokt en hoe ze daarmee omgaan. Met praktische tips kunnen ze stressvolle situaties beter aanpakken, waardoor ze hun veerkracht verhogen. Op die manier voelen ze zich beter, blijven ze optimaal aan de slag en zijn ze minder afwezig.

Praktisch

De online workshop duurt 1,5 uur + 1 uur interactie en telt maximaal 12 deelnemers.



PRODUCTFICHE

My Stress Coach

Stress komt overal voor. Drie op tien werknemers ervaren vaak of altijd stress op het werk, ongeacht geslacht, leeftijd of beroep. Met My Stress Coach neemt u als werkgever maatregelen om het stressniveau in uw organisatie te beperken. Via een laagdrempelige online vragenlijst krijgen medewerkers de mogelijkheid hun stressbeleving in kaart te brengen en er op een praktische manier mee aan de slag te gaan door een persoonlijk rapport met adviezen.

Waarom?

Uw medewerkers zijn niet altijd op de hoogte van de oorzaken van stress en hoe ze hiermee kunnen omgaan. Als dit inzicht ontbreekt, dan is er een verhoogd risico op uitval.

Voor wie?

Voor alle organisaties die hun medewerkers een beter zicht willen geven in hun stressniveau en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Bovendien vormen de anonieme groepsresultaten voor u als werkgever waardevolle beleidsinformatie waarmee u onmiddellijk aan de slag kunt gaan.

Hoe?

Elke medewerker vult een online vragenlijst in, waarin we peilen in welke mate hij of zij stress ervaart op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Daarnaast polsen we naar mogelijke oorzaken en hoe uw werknemers met stress omgaan. Op basis van de antwoorden krijgt uw medewerker onmiddellijk praktische tips op maat.

Resultaat

- Uw medewerkers krijgen een overzicht met efficiënte adviezen en leren via praktische aanbevelingen hun zelfmanagement te verhogen.
- Als werkgever krijgt u een duidelijke kijk op het huidige stressniveau binnen uw organisatie op basis van gebundelde en anonieme resultaten.

Praktisch

1. Lancering My Stress Coach

Uw medewerkers krijgen een persoonlijke link naar de My Stress Coach toegestuurd. Na het invullen van de vragenlijst ontvangen ze meteen individueel advies en een rapport in hun mailbox.

2. Workshop veerkracht verhogen

Tijdens een interactieve, online workshop krijgen uw medewerkers inzicht in wat stress inhoudt en hoe ze zich er beter kunnen tegen wapenen.

3. Aanbevelingen

Via geanonimiseerde groepsresultaten krijgt u een zicht op de stressbeleving in uw organisatie. Daarna stellen we vervolgstappen voor een optimale stressaanpak voor.