

# Overzicht trainingen

## PSIcara PRO

Ben jij een casemanager, HR-professional of leidinggevende? En verdiep je je graag in allerlei onderwerpen binnen jouw vakgebied? Schrijf je dan in voor één van onze PSIcara PRO- trainingen. Deze zijn geaccrediteerd voor casemanagers (RSC). Op aanvraag kunnen we de trainingen ook incompany geven.

- Effectief begeleiden bij rouw en verlies
- Effectief begeleiden bij ongewenste omgangsvormen op de werkvloer
- Overgang & hormonen
- Effectief begeleiden bij depressie
- Effectief begeleiden bij stress en burn-out
- Motiverende gespreksvoering
- De invloed van cultuur op verzuimbeleving

## Expertise en casuïstiek

Waarom PSIcara PRO? De trainers van PSIcara PRO zijn allemaal experts met jarenlange ervaring binnen een specifiek vakgebied. Zij werken bovendien met diverse interactieve werkvormen. Hierbij is voldoende ruimte voor jouw eigen inbreng én het delen van informatie met jouw collega-casemanagers, HR-professionals of leidinggevenden.

## Praktisch

- Accreditatie voor casemanagers: 3 punten.
- Kosten: €195,- per persoon.
- Duur: één dagdeel.
- Locatie: De meeste trainingen zijn online te volgen, sommige zijn op locatie.
- Aanmelden: via onze website: [psicara.nl/werkwijze-info/trainingen](https://psicara.nl/werkwijze-info/trainingen).

# Overzicht trainingen

## ► Effectief begeleiden bij Rouw en verlies

Rouw treedt op bij een overlijden, maar zeker ook bij 'levend' verlies, zoals het verlies van gezondheid of werk. Wat moet je wel en juist niet doen wanneer een medewerker in de rouw is? Met de juiste handvaten kun je als professional het verschil maken.

*Tijdens de training:*

- leer je meer over de (actuele) theorieën rondom rouw en verlies.
- heb je meer geleerd over de impact van rouw en verlies.
- heb je praktische handvaten gekregen om de werknemer op de juiste manier te begeleiden.
- kun je als werkgever binnen jouw organisatie beter met het onderwerp rouw en verlies omgaan. Of: kun je als professional de werkgever hierover adviseren.

## ► Effectief begeleiden bij Ongewenste omgangsvormen

Een hot topic op de werkvloer. Als leidinggevende, HR-professional of casemanager heb je een voorbeeldfunctie en draag je medeverantwoordelijkheid voor een veilige werkplek. Hoe pak je dit aan?

*Tijdens de training:*

- leer je meer over de achtergrond van sociale veiligheid en diverse vormen van ongewenst gedrag.
- doe je kennis op over hoe te handelen bij onveilige situaties.
- krijg je handvaten om de werknemer op de juiste manier te adviseren over ongewenste omgangsvormen.
- krijg je handvaten om de werkgever / mede-leidinggevenden te adviseren over sociale veiligheid.

## ► Overgang & hormonen

Wat vraagt de arbeidsmarkt van de werkende vrouw in de overgang? Er rust nog veel taboe op dit onderwerp. Veel vrouwen praten niet over hun klachten, waardoor zij een vergroot risico lopen om uit te vallen.

*Tijdens de training:*

- gaan we dieper in op de hormonale werking tijdens de overgang.
- schenken we aandacht aan de verschillen tussen de overgang en de menopauze en de verwarring met andere klachten zoals burn-out of somberheid.
- gaan we in op de positieve invloed van leefstijl.

## ► Effectief begeleiden bij depressie

Ziet jouw werknemer voortdurend elk dood vogeltje? Wellicht twijfel je of jouw werknemer een depressie heeft. Leer in deze training een depressie herkennen, en krijg handvaten hoe je op een effectieve manier omgaat met een depressieve medewerker.

*Tijdens de training:*

- leer je de theorie begrijpen achter stemmingsklachten en depressie.
- leer je hoe je stemmingsklachten of depressies kunt herkennen.
- krijg je overzicht van de structuur en betrokkenen binnen de geestelijke gezondheidszorg.
- ontvang je praktische handvaten om de werknemer op de juiste manier begeleiden.

## ► Effectief begeleiden bij stress en burn-out

Wist je dat ongeveer 1,6 miljoen Nederlanders het afgelopen jaar burn-out- of stress gerelateerde klachten heeft gehad? Wil je deze werknemers met stress en burn-out effectief begeleiden, dan is het noodzakelijk dat je de factoren kent die hierbij een rol bij spelen.

*Tijdens de training:*

- leer je de theorie begrijpen achter stress en burn-out.
- krijg je handvatten om (chronische) stress- en burn-outklachten te herkennen.
- ontvang je tools om zelf effectiever om te gaan met stressfactoren en het goede voorbeeld te geven op de werkvloer.
- leer je werknemers effectief te begeleiden en een prettige werksfeer te creëren.

## ► Motiverende gespreksvoering

Veranderen is voor veel mensen een taai proces. Afscheid nemen van een vervelende gewoonte, het loslaten van een oude baan, of stagneren in re-integratie. Via motiverende gespreksvoering help je een werknemer op weg om een positieve verandering te starten én vast te houden.

*Tijdens de training:*

- vergaar je kennis over de achtergrond van motiverende gespreksvoering.
- krijg je praktische handvatten om motiverende gespreksvoering toe te passen in het werkveld.
- gaan we oefenen met motiverende gespreksvoering.

## ► De invloed van cultuur op verzuimbeleving

Wist je dat cultuur een grote invloed heeft op de manier waarop mensen verzuim beleven? Niet alleen de culturele achtergrond, maar ook de communicatiestijl en gezondheidsvaardigheden kunnen bijvoorbeeld een rol spelen. In deze training leer je effectiever omgaan met interculturele uitdagingen. Hierin is het belangrijk eerst onze eigen cultuur goed te begrijpen.

*Tijdens de training:*

- leer je over cultuurafhankelijke factoren die de beleving van ziekte en gezondheid beïnvloeden.
- leer je over de verschillende waarden binnen culturen.
- krijg je inzicht in de manier waarop mensen uit verschillende culturen communiceren.
- ontvang je handvatten om werknemers met een andere culturele achtergrond beter te begrijpen.

### Wie is PSIcara?

Bij PSIcara hebben we één missie: werkend Nederland mentaal gezond houden en gezond krijgen. Werknemers kunnen bij ons terecht voor het versterken van de veerkracht en het voorkomen en verhelpen van klachten. Mentaal fitte werknemers zijn namelijk productiever, gemotiveerder en ze verzuimen minder.

Om dit te realiseren bieden we verschillende diensten aan, variërend van individuele trajecten tot trainingen in groepsverband.

PSIcara werkt slechts met academisch geschoolde psychologen. De psychologen zijn allemaal zeer ervaren zzp'ers. Hiermee bieden we behalve **landelijke dekking**, ook een **breed** spectrum aan specialisaties. Trajecten zijn zowel online als fysiek in te zetten, én een ander voordeel: bij PSIcara gelden **geen wachttijden**.