



Uw medewerker is aangemeld voor het online eHealth programma :

## Vooruitgang door Zelfregie

In deze flyer geven we u meer informatie over dit programma en de belangrijke rol die u, als leidinggevende, hierbij heeft.

**Wat** Online eHealth programma voor medewerkers met (dreigende) arbeidsbeperkende gezondheidsklachten.

**Doel** Medewerkers leren, in een online community, op basis van zelfregie anders omgaan met hun gezondheidsklachten. De training is erop gericht om de medewerker te leren de eigen aanwezige mogelijkheden te benutten. Deelnemers waarderen dit programma gemiddeld met een 8.

**Inhoud** Centraal staat het wekelijks maken en evalueren van eigen actieplannen met actieve dagelijkse ondersteuning door onze ervaringsdeskundige begeleiders. Deze actieplannen vormen de basis voor de gewenste gedragsverandering en het verwezenlijken van de vooraf geformuleerde doelstelling. In 7 modules wordt onder meer ingegaan op positief denken, probleemoplossende vaardigheden, over- en onderbelasting, communicatiestijlen, ontspanningsoefeningen, copingstrategieën, cognitieve gedragstherapie en graded activity. Het programma heeft een praktische insteek met oefeningen, video's en een interactief forum. Op dit forum steunen deelnemers elkaar met tips en wordt gediscussieerd over diverse onderwerpen.

## Aanpak

① Na aanmelding krijgt uw medewerker een telefonische intake waarin de doelstellingen worden besproken waarmee uw medewerker aan de slag gaat.

### Tip 1

Bespreek van te voren met uw medewerker wat uw mening is over de door de deelnemer ingebrachte doelstellingen en elkaars verwachtingen. Bijvoorbeeld: communicatie verbeteren, structuur aanbrengen, grenzen stellen, werkzaamheden anders indelen, leefstijl aanpassen, etcetera.

② Wij nemen ook telefonisch contact met u op om het programma toe te lichten, nemen een korte vragenlijst door en beantwoorden uw eventuele vragen. Dit duurt circa 15-20 minuten.

③ Uw medewerker gaat aan de slag. Gedurende 7 weken neemt uw medewerker elke week een module door, stelt een actieplan op, evalueert dit en is actief op het forum. Gemiddeld besteden deelnemers 2,5 tot 3 uur per week aan het programma.

### Tip 2

Vraag af en toe hoe de training bevalt.

④ In de vijfde week maken u en uw medewerker een afspraak om leermomenten uit te wisselen. De module van die week behandelt het belang van een goede voorbereiding van dat gesprek. U en uw medewerker bepalen uiteraard wat het onderwerp van gesprek is.

### Tip 3

Plan direct bij de start van het programma deze afspraak in!

⑤ Na 7 weken krijgt de deelnemer een certificaat en maakt de deelnemer een evaluatieverslag dat aangevuld wordt door de online begeleiders. U ontvangt dit verslag in week 8 en in week 9 evalueert u dit verslag met uw medewerker.

### Tip 4

Plan nu al in week negen de evaluatie in!

⑥ Indien u dit wenst, kan onze mentor het evaluatieverslag ook met u doornemen. U kunt daarvoor bellen naar 0416 859 789 of e-mailen naar [info@mecademy.nu](mailto:info@mecademy.nu).

## Sneak Preview

Nieuwsgierig geworden? Ga naar [zelfregie.mecademy.nu](http://zelfregie.mecademy.nu) en log in met gebruikersnaam [minder.verzuim](#) en wachtwoord [Ehealthwerkt2015](#)

## Uniek

- Dagelijkse begeleiding door ervaringsdeskundigen.
- Interactief forum waarbij deelnemers ervaringen delen met lotgenoten en zo elkaar positief stimuleren.
- Praktisch met concrete actieplannen.
- Aantoonbaar evidence-based resultaat: de self-efficacy (het zelfvertrouwen) stijgt significant.
- Al sinds 2005 succesvol in Engeland.

## FAQ

Bij de FAQ op de website zijn de 10 meest gestelde vragen en antwoorden opgenomen. Staat uw vraag er niet bij? Stuur een e-mail naar [info@mecademy.nu](mailto:info@mecademy.nu) of bel [0416 859 789](tel:0416859789).

## Meer weten over het effectief managen van medewerkers met (mogelijk) langdurige gezondheidsklachten?

Op onze website [www.mecademy.nu](http://www.mecademy.nu) kiest u de optie 'gratis webinar' of 'workshop' en u krijgt van ervaringsdeskundigen uit de eerste hand tips en tricks voor het leidinggeven aan medewerkers met langdurige gezondheidsklachten.

### Tip

5

Neem deel aan een webinar dat we in samenwerking met de Lucille Werner Foundation en toonaangevende bedrijven voor u hebben ontwikkeld. In 45 minuten krijgt u de 10 belangrijkste tips om het beste uit uw medewerkers te halen. Plan dit webinar nu in zodat u direct gebruik kunt maken van deze tips in het traject met uw medewerker.