



Deze flyer bevat de informatie die voor u, als verwijzer relevant is voor het online eHealth programma:

Vooruitgang door Zelfregie

Wat

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

Doel

Medewerkers leren, in een online community, op basis van zelfregie anders om te gaan 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 en 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.

mecademy b.v.

Villa Dotterbloem 1
5146 AA Waalwijk

+31 41 685 97 89

+31 6 203 679 11

www.mecademy.nu



mecademy
Vooruitgang door zelfregie

Aanpak

- ① Na aanmelding krijgt de deelnemer een e-mail met welkomstwoord, uitleg van het proces en een uitnodiging voor de telefonische intake (30-45 min).
- ② Tijdens de intake wordt ingegaan op de gewenste doelstelling en gecheckt op geschiktheid van de deelnemer.
- ③ De deelnemer krijgt de inloggegevens met de optie voor ondersteuning bij het voor de eerste keer inloggen. De groepen bestaan uit circa 20 deelnemers.
- ④ Gedurende 7 weken volgt de deelnemer per week een module, stelt een actieplan op en evalueert dit. Gemiddeld besteden deelnemers 2,5 tot 3 uur per week aan het programma.
- ⑤ In de vijfde week maken de deelnemer en zijn leidinggevende een afspraak om de vooruitgang te bespreken.
- ⑥ Na 7 weken krijgt de deelnemer een certificaat en maakt hij een evaluatieverslag dat aangevuld wordt door de online begeleiders. Dit verslag wordt vervolgens naar de leidinggevende gestuurd. Op basis hiervan belegt de leidinggevende een bespreking met de medewerker om de resultaten te bespreken.

Criteria voor deelname

- Kennis van de Nederlandse taal en voldoende uitdrukkingsvaardigheid.
- Minimaal MBO-denkniveau.
- Basiscomputervaardigheden en affiniteit met online communicatie.
- Bereidheid om met een gedragsgerichte interventie aan de slag te gaan.
- De mogelijkheid om de belasting van het werk af te stemmen op de belastbaarheid van de deelnemer.
- Geen psychiatrische indicatie.

Doelgroep

Medewerkers die:

- (Langdurig) dreigen uit te vallen.
- Frequent verzuimen.
- Naast een medische benadering baat hebben bij een gedragsgerichte aanpak.
- Vastlopen in de combinatie werk-privé.
- Bij re-integratie begeleiding kunnen gebruiken.
- Baat hebben bij een preventieve aanpak

Wanneer in te zetten?

Deze laagdrempelige training (interventie) biedt medewerkers de gelegenheid om op basis van zelfregie vooruitgang te boeken; ideaal om in een vroegtijdig stadium in te zetten.

mecademy b.v.

Villa Dotterbloem 1

5146 AA Waalwijk

+31 41 685 97 89

+31 6 203 679 11

www.mecademy.nu



Rol leidinggevende

Na aanmelding wordt ook contact opgenomen met de leidinggevende en een gestructureerde vragenlijst doorgenomen. De leidinggevende ontvangt tevens een flyer met tips en tricks ter begeleiding van de medewerker, inclusief evaluatie en borging. Verder zijn er gratis workshops en webinars beschikbaar voor leidinggevendenden, waarin ervaringsdeskundigen aangeven welke mogelijkheden zelfregie biedt voor een effectieve begeleiding van medewerkers met een aandoening of handicap.

Preventief/Vitaliteit/Duurzame inzetbaarheid

In samenwerking met hoogleraren verbonden aan Evalua (spin-off van het VU medisch centrum) bieden we optioneel de Sante Q aan. De Sante Q is een evidence-based vragenlijst op basis waarvan medewerkers geïnclassificeerd worden naar het gezondheidsrisico dat zij lopen. Vooraf wordt in een business-case berekend welk financieel voordeel gehaald kan worden door het inzetten van de Sante Q plus de benodigde interventies.

Sneak Preview

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

Wat is het niet?

Ons programma is geen nieuwe therapie. Sterker nog: het maken van actieplannen kan juist uitstekend samengaan met een lopende begeleiding van bijvoorbeeld een psycholoog of fysiotherapeut.

Uniek

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

Investing

Tussen de € 595 en € 795 per deelnemer (afhankelijk van af te nemen volume) exclusief BTW.

Aanmelding

Ga naar de website www.mecademy.nu en kies voor de optie aanmelden. We hebben alleen een voor/achternaam nodig plus emailadres.

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 of bel [0416 859 789](tel:0416859789).