

Leergang Stressbewust Leidinggeven

Voor leidinggevenden die bewuster en effectiever willen omgaan met stress in hun team

Gezonde medewerkers maken een gezonde organisatie, en andersom. Daarom werken wij graag samen met u aan een veilige en gezonde werkomgeving waarin medewerkers met plezier werken. Dit vraagt om een brede blik en een integrale aanpak van preventie, verzuim en re-integratie. Stress speelt hierin een steeds grotere rol en heeft direct invloed op hoe medewerkers en teams functioneren.

Leidinggevenden hebben een belangrijke rol in het signaleren van stress en begeleiden van individuele medewerkers en teams bij stress. In de dagelijkse praktijk ervaren zij dit vaak als lastig. De Leergang Stressbewust Leidinggeven helpt leidinggevenden om met meer inzicht en vaardigheden bewuster en effectiever te handelen bij stress. Er is behoefte aan innovatieve interventies die niet alleen kennis overdragen, maar ook bewustwording creëren, emotioneel raken en duurzame gedragsverandering faciliteren.

Human Capital Care

Stress: een groeiend organisatievraagstuk

Stress op de werkvloer neemt toe. Het aantal medewerkers dat uitvalt door psychische klachten stijgt al jaren. In vijf jaar tijd nam het verzuim door stressgerelateerde klachten met 43% toe en inmiddels is één op de vier verzuimdagen het gevolg van stress.*

Stress is complex. Het ontstaat door een samenspel van werk, persoonlijkheid en factoren buiten het werk. Tegelijkertijd wordt stress vaak benaderd als een individueel probleem, waarbij de focus ligt op uitval en re-integratie. In de praktijk reikt de impact verder. Stress heeft een domino-effect op teams: teams raken uit balans, werkdruk neemt toe, samenwerking komt onder druk te staan en de productiviteit neemt af.

Stress begeleiden vraagt veel van leidinggevenden

Leidinggevenden spelen een belangrijke rol in de begeleiding bij stress. Zij staan dicht bij hun team, signaleren veranderingen vaak als eerste en bepalen mede of stress bespreekbaar wordt of onder de oppervlakte blijft.

In de praktijk ervaren veel leidinggevenden dat het omgaan met stress bij medewerkers allesbehalve eenvoudig is. Het vergt (te) veel van hun tijd, ze hebben twijfels over de effectiviteit van hun aanpak en ervaren dat het herkennen en begeleiden van stress vaak lastig is: moeilijke gesprekken, emoties, maatwerk, privacy en de eigen overtuigingen over stress en kwetsbaarheid zijn allemaal aspecten die naast de hoge ‘reguliere’ workload komen.



*Data HumanTotalcare 2026

Nieuw: Leergang Stressbewust Leidinggeven

Om leidinggevenden te versterken in hun rol, hebben wij een wetenschappelijk onderbouwde en praktijkgerichte leergang ontwikkeld. De leergang combineert leren, ervaren en toepassen.

Leidinggevenden krijgen meer inzicht in stress – bij zichzelf, individuele medewerkers en in hun teams – en handvatten om hier effectief mee om te gaan. Zo dragen zij bij aan een werkklimaat waarin stress bespreekbaar wordt en teams gezond en veerkrachtig kunnen functioneren, ook als er sprake is van stressbronnen.

Wat leert een leidinggevende?

- Begrijpen hoe stress werkt bij zichzelf, medewerkers en teams
- Stress herkennen voordat deze escaleert (bijvoorbeeld signalen als piekeren, lusteloosheid en gespannenheid)
- Gericht invloed uitoefenen op stressoren en energiebronnen
- Gesprekken voeren die veiligheid creëren en tot oplossingen leiden

Hoe is de leergang opgebouwd?

De leergang is blended en volgt een logisch leerpad van inzicht naar toepassing.

1. E-learning
Een doorlopende e-learning vormt de rode draad in het programma en bestaat uit theorie, opdrachten, tools en reflectie.

2. Kick-off
De kick-off sessie brengt deelnemers samen en legt de fundamenten voor het programma: wat is stress, hoe werkt het (bij mezelf), hoe herken je het en hoe breng je risico's in je team in kaart?

3. Trainingsbijeenkomst: Stress & het individu
Leidinggevenden oefenen gesprekken over stress op basis van eigen casuïstiek, ondersteund door een trainingsacteur.

4. Coaching door psycholoog
In twee persoonlijke coachingsgesprekken krijgen deelnemers inzicht in hun eigen overtuigingen en gedrag rondom stress en de invloed daarvan op hun rol als leidinggevende.

5. Trainingsbijeenkomst: Stress & het team
Dit deel van de training richt zich op het teamniveau en biedt concrete manieren om samen met het team te werken aan het reduceren van stressoren en het bevorderen van hulpbronnen. En ook: hoe om te gaan met stressoren die de leidinggevende en het team niet kunnen beïnvloeden?

6. Eindsessie
De eindsessie staat in het teken van reflectie op de toepassing in de praktijk en het borgen van inzichten en vaardigheden, juist als de drukte van alledag dat in gevaar kan brengen.

Voor wie?

De leergang is ontwikkeld voor organisaties die willen investeren in de ontwikkeling van leidinggevenden op het gebied van het voorkomen en begeleiden van stress. De leergang is geschikt voor leidinggevenden op alle niveaus, ongeacht sector of omvang van de organisatie.



Interesse of vragen?
Wilt u leidinggevenden binnen uw organisatie verder ontwikkelen in het voorkomen en begeleiden van stress? Neem contact met ons op om te verkennen wat de Leergang Stressbewust Leidinggeven voor uw organisatie kan betekenen.

HumanCapitalCare B.V. | www.humancapitalcare.nl