Groepstrainingen

Praktijkgerichte maatwerktraining voor medewerkers en teams

In het kort

Groepstrainingen van Open en Eerlijk versterken mentale vitaliteit, samenwerking en duurzame inzetbaarheid. Geen standaardprogramma, maar maatwerk dat start bij de concrete vraag, terugkerende patronen en de dagelijkse werkcontext.

Afhankelijk van de vraag richten we ons op medewerkers uit één of meerdere teams of op een bestaand team. Deelnemers oefenen met herkenbare situaties en vertalen inzichten naar concreet gedrag en werkbare afspraken.

De inzet varieert van één inspiratiesessie tot een verdiepend meerdaags traject. Doel, inhoud, werkvormen en borging worden tijdens de intake afgestemd.



Twee routes

Groepstraining voor medewerkers

Voor medewerkers uit één of meerdere teams. Mogelijke thema's zijn veerkracht, werkdruk, grenzen, herstel, persoonlijk leiderschap en communicatie. Herkenning, praktische oefeningen en uitwisseling versterken het leren.

Teamontwikkeling voor bestaande teams

Voor een team met een gedeelde werkcontext. Mogelijke thema's zijn patronen, rollen, verwachtingen, besluitvorming, feedback en eigenaarschap. We betrekken zowel individueel gedrag als teamdynamiek en werkcontext.

Veelvoorkomende vraagstukken

- Medewerkers ervaren werkdruk, stress en /of spanning en missen concrete handvatten
- Spanning, irritatie of miscommunicatie keert terug zonder dat het onderliggende patroon wordt besproken
- Sommige medewerkers nemen structureel te veel over, terwijl anderen zich terugtrekken
- Rollen, grenzen, verwachtingen of besluitvorming zijn onvoldoende helder
- Beleid rond vitaliteit en inzetbaarheid blijft abstract en wordt niet zichtbaar in gedrag en teamafspraken

Zo werken Groepstrainingen

Het programma wordt opgebouwd rond de doelen, doelgroep en werkpraktijk van de organisatie.

- Intake en ontwerp: we stemmen de werkcontext, gewenste beweging, thema's, werkvormen en duur af
- Training: deelnemers onderzoeken herkenbare situaties, reflecteren en oefenen met concreet gedrag
- Toepassing: inzichten worden vertaald naar persoonlijke acties en werkbare (team)afspraken
- Evaluatie en borging: de opdrachtgever ontvangt bevindingen en advies voor vervolg en borging

Uitvoering

De training wordt uitgevoerd door ervaren trainers uit het landelijke netwerk van Open en Eerlijk. Onze trainers zijn ICF- of NOBCO-gecertificeerd, ervaren in groepsdynamiek en aanvullend getraind in bedrijfszorg.

We werken evidence-informed en praktijkgericht. Korte uitleg wordt afgewisseld met reflectie, herkenbare casuïstiek, oefeningen en uitwisseling."

Resultaat

Voor de deelnemers

- Eerder signaleren van stress en overbelasting en gerichter werken aan duurzame inzetbaarheid
- Meer regie, veerkracht en concreet handelingsperspectief in de werkpraktijk
- Effectiever communiceren, begrenzen en samenwerken

Voor het team en de organisatie

- Duidelijkere rollen, werkbare afspraken en een gedeelde taal rond de gekozen thema's
- Meer eigenaarschap en een concreet borgingsadvies voor de organisatie

Deze dienst van Open en Eerlijk wordt, afhankelijk van het contract, rechtstreeks of via onze partner Cenzo B.V. en/of aangesloten zorgverzekeraars aangeboden.

Groepstrainingen

Praktijkgerichte maatwerktraining voor medewerkers en teams

Modules en thema's

De inhoud wordt modulair samengesteld. Onderstaande thema's geven enkele mogelijkheden weer. Tijdens de intake bepalen we welke combinatie nodig is en hoe deze aansluit op de werkcontext.

Thema	Focus	Concreet resultaat
Veerkracht	Stress, spanning, tegenslag, energie en microherstel	Eerder signaleren en gerichter herstellen
Werkdruk en grenzen	Balans tussen inspanning, opbrengsten en herstel; identificeren concrete werkdruk oorzaken en mogelijke acties	Meer grip op werkdruk en concrete acties om deze te reguleren
Eigenaarschap en regie	Cirkel van Invloed, keuzes en aanspreekbaarheid	Meer regie en gedeelde verantwoordelijkheid
Persoonlijk leiderschap	Motivatie, gedrag en bewuste keuzes	Gerichter handelen vanuit eigen invloed
Samenwerking en communicatie	Luisteren, feedback, omgaan met verschillen en vertrouwen	Openere communicatie en betere samenwerking
Teamdynamiek en besluitvorming	Patronen, rollen, overleg en besluitvorming	Minder ruis en werkbare teamafspraken

Meetbaar effect

Bij eerder uitgevoerde groepstrainingen met een voor- en nameting steeg de gemiddelde VITA-16-score van 4,5 naar 5,1 (schaal 1 – 7). De VITA-16 is door TNO ontwikkeld en meet de mentale vitaliteit in de dimensies energie, motivatie en veerkracht. Op basis van de wetenschappelijk onderzochte relatie tussen de VITA-16 en kosten correspondeert deze stijging met € 1.249 lagere werkgeverskosten en € 157 lagere zorgkosten per deelnemer per jaar*.

Investeringsoverzicht

Groepstrainingen worden op offertebasis aangeboden. Het tarief hangt af van groepsgrootte, duur, modules, werkvormen, eventuele metingen en de inzet van een extra trainer.

Dienst	Standaardtarief	Kortingstarief
Groepstrainingen Per groep, per dagdeel	vanaf € 1.502	vanaf € 1.351

Toelichting: All-in tarieven inclusief intake, voorbereiding, trainingsmaterialen, reistijd, reiskosten, evaluatie en borgingsadvies. Een extra trainer, externe locatie, catering en aanvullende vervolgactiviteiten worden afzonderlijk geoffreerd. Prijspeil 2027, exclusief btw. Tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

Voorwaarden

- Facturen dienen binnen 30 kalenderdagen betaald te worden
- Op onze diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing; deze zijn gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel en in te zien via https://openeneerlijk.com/algemene-voorwaarden/
- Wij hebben landelijke dekking, bekijk hier ons netwerk: https://openeneerlijk.com/netwerk/
- Wij werken conform een duidelijke gedragscode: https://openeneerlijk.com/gedragscode-oeec/
- De organisatie verzorgt een geschikte incompany locatie, planning, uitnodigingen en benodigde presentatievoorzieningen; locatie en techniek worden vooraf afgestemd

**Referentie: Van Steenbergen E, Van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. European Journal of Public Health. 2016;26(2):354-359. Bedragen gecorrigeerd voor inflatie conform CBS.*