



## Vermoeidheid, Workload, Stress, Afleiding en Focus

Deze 5 aspecten hebben afzonderlijk van elkaar en in combinatie met elkaar een negatieve invloed op de competentie en daarmee op de performance van ons.

Zware vermoeidheid heeft te maken met de kans dat men in slaap valt, daarom maakt men onderscheid tussen acute vermoeidheid en chronische vermoeidheid met alle gevolgen van dien. Bij workload wordt inzicht gegeven in welke aspecten van het werk tot last leiden en een mogelijk negatief gevolg hebben voor de veiligheid en efficiëntie. In de module geven we inzicht in de verschillende redenen die leiden tot chronische stress en daarmee tot arbeidsongeschiktheid en of ziekteverzuim. Voor de aspecten afleiding en focus gaan we in op aandacht en waakzaamheid en monitoring. Leidinggevenden moet inzicht hebben in het verschil tussen waakzaamheid als competentie (tijd en taak) en hoe dat fatigue hier een negatieve invloed op heeft.

Dit alles met het doel het team optimaal te trainen, de werkomstandigheden te optimaliseren zodat fatigue, workload en stress geen negatief effect hebben op het werk.

YES Human Factors BV doet dit m.b.v. van zeer ervaren trainers en docenten met een achtergrond in management (operationeel en HR), psychologie, organisatieontwikkeling en veranderkunde. De praktijkervaring van 10-tallen jaren komt uit verschillende organisaties, zoals Siemens, Koninklijke Luchtmacht, KLM, Martinair, Ministerie van Binnenlandse zaken, politie etc.

YES Human Factors BV geeft trainingen binnen de marktsegmenten: ziekenhuizen, kustwacht, proces industrie, IT, veiligheidsregio's, banken en luchtvaart.

Wij nodigen u van harte uit deel te nemen aan dit interactieve, praktische en inspirerende programma.

**Han van der Meer en Jean-Pierre Kahlmann,**  
Partners YES Human Factors BV

De module Vermoeidheid, Workload, Stress, Afleiding en Focus is speciaal ontwikkeld voor professionals en managers die rekening moeten houden met deze aspecten die overduidelijk invloed hebben op een veilige, effectieve en efficiënte uitvoering van de werkzaamheden.

### Omschrijving

De training geeft inzichten maar tevens handvaten voor leidinggevendenden die binnen de organisatie of hun afdeling hiermee geconfronteerd worden.

### Programma

#### Dag 1

09.00	Ontvangst met koffie
09.30	Vermoeidheid
10.30	Workload
11.00	Pauze
11.15	Stress
12.45	Lunch
13.30	Afleiding en focus
15.00	Pauze
15.15	Waakzaamheid
16.40	Evaluatie en Afronding
17.00	Eind

#### Dag 2

09.00	Ontvangst met koffie
09.30	Terugblik Dag 1
10.00	Oefening: hoe verbeter ik mijn afdeling?
11.00	Pauze
11.15	Groepsopdracht: concreet plan uitwerken
12.40	Evaluatie en Afronding

### Vragen en aanmelden

Voor meer informatie en voor aanmelding kunt u contact opnemen met:

- Han van der Meer, partner +31 6 23 915 971
- Jean-Pierre Kahlmann, partner +31 6 53 139 981

Of een mail naar [info@yeshumanfactors.nl](mailto:info@yeshumanfactors.nl)

[www.yeshumanfactors.nl](http://www.yeshumanfactors.nl)

### Overzicht

Vermoeidheid, Workload, Stress, Afleiding en Focus

### Duur programma

1,5 dag

### Groepsgrootte

3-12 personen of in overleg

### Data

In overleg

### Locatie

YES Human Factors  
Voorstraat 2  
5353 KE Dienen

Of

in overleg In-company of in de buurt van uw woon- en /of werkplek

### Kosten

€ 710,- excl. btw per deelnemer

*Studiemateriaal, koffie, thee en lunch zijn inbegrepen*