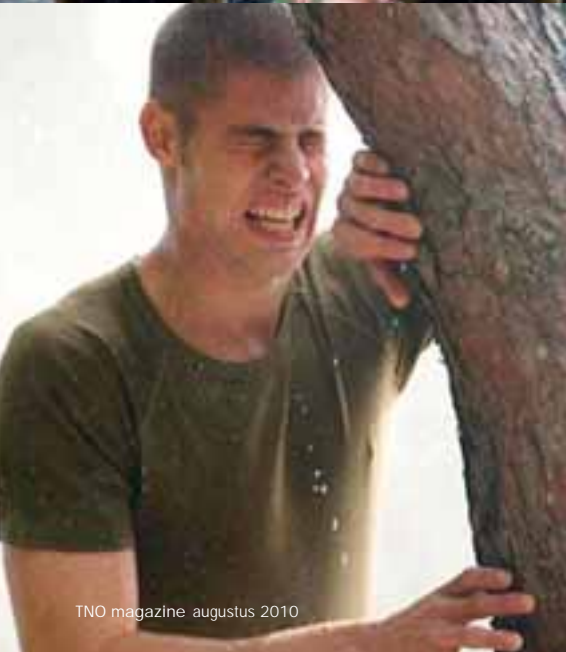


# Trainingen maken teams mentaal sterker



In veel beroepen hebben werknemers te maken met stressvolle situaties. Om uitval door extreme en complexe situaties te kunnen voorkomen en prestaties te optimaliseren, is onderzoek naar de mentale aspecten van individuen en teams belangrijk. Door TNO ontwikkelde weerbaarheidstrainingen, leiderschaps- en teamontwikkelingsprogramma's worden al geïmplementeerd in opleidingen van Defensie – maar de opgebouwde expertise kan ook heel goed toepast worden in andere sectoren.

‘We doen onderzoek en helpen klanten waarvan de werknemers essentieel werk verrichten onder druk. We proberen de mentale kant die komt kijken bij werken onder extreme omstandigheden te versterken’, vertelt drs. Caroline Six, initiator en trekker van het onderzoek ‘High Performance Empowerment’ bij TNO. ‘Vragen waar we mee te maken hebben, zijn: hoe functioneren teams onder druk; hoe reageren ze op onverwachte mentale uitdagingen in teamverband; op welke manier kunnen die specifieke situaties het best geoefend worden? Met *High Performance Empowerment* trainen we teams en individuen op mentale weerbaarheidsaspecten. We proberen de prestatie van zowel individu als team te verbeteren door teamsituaties te creëren waarbij we het gedrag van mensen in complexe situaties boven tafel krijgen. Vervolgens laten we individuen zien hoe ze zich gedragen en wat voor impact dat op het team heeft. Leren reflecteren en met benauwende situaties omgaan is essentieel om het uiteindelijke doel – het voorkómen van uitval en stressgerelateerde klachten – te halen.’

## ‘STEAM YOUR TEAM’

Volgens Six zijn er veel beroepsgroepen waarvoor de trainingen een meerwaarde zouden kunnen hebben. ‘Ik denk dan bijvoorbeeld aan piloten, artsen, ambulancepersoneel, *search and rescue* teams, militairen, crisisteam, OV-personeel en topsporters. Met sommige van deze doelgroepen hebben we al contact over mogelijke samenwerking. Op dit moment helpen we de Marine met een weerbaarheidstraining. Een ander project is ‘Steam Your Team’ waarbij individuen die elkaar niet kennen worden klaargestoomd om als team onder extreme omstandigheden te functioneren. Daarnaast ontwikkelen we voor de Luchtmacht een leiderschapsontwikkelingstool en testen we de reactie van jonge artsen die worden uitgezonden op heftige omstandigheden. We zijn ook

bezig met *serious gaming*; zo staat een *game* gericht op de voorbereiding op uitzendingen op het programma’, aldus Six.

## NOG VEEL WINST TE BEHALEN

‘Met experimenten hebben we de effecten van onze trainingen kunnen evalueren. Zo zien we dat de waarde die mensen bij de Marine aan hun opleiding hechten, stijgt als deze weerbaarheidstraining onderdeel van hun opleiding is. Verder zien we trends op een aantal onderdelen, zoals zelfvertrouwen en omgaan met moeilijke omstandigheden. De Marine heeft op basis van deze resultaten besloten om de weerbaarheidstraining te gaan implementeren. Dit zal extra data genereren om de effecten verder te evalueren. Maar er is nog veel onderzoek te verrichten. We houden ons daarom zowel bezig met onderzoek naar factoren die mogelijk van invloed zijn en met de ontwikkeling van tests en trainingen. Daarnaast vormt de vraag hoe mentale weerbaarheid het beste kan worden gemonitord een uitdaging. Al met al is dit een groeigebied waar nog veel winst valt te behalen. Er wordt al veel aan nazorg gedaan, maar er zijn nog veel vragen als het gaat om preventie. Het is een lastig onderwerp doordat het niet grijpbaar is’, stelt Six. ‘Vaak wordt het belang van teamprestaties en persoonlijke attitude wel ingezien, maar veel organisaties weten niet hoe ze dat moeten trainen. Daarbij kunnen wij helpen. Wij zijn dan ook op zoek naar organisaties waarmee we samen innovatieve programma's kunnen ontwikkelen.’

Info: [caroline.six@tno.nl](mailto:caroline.six@tno.nl),  
[josephine.vanmeer@tno.nl](mailto:josephine.vanmeer@tno.nl)