Qmind®
IN OPTIMA FORMA



QMIND® MENTALE APK · VOOR ORGANISATIES

# Duurzame inzetbaarheid begint eerder.

Werkdruk bouwt zelden zichtbaar op. Het begint met kleine signalen: minder herstel, minder focus, minder plezier in het werk. Pas als iemand uitvalt, is de impact voor alle betrokkenen groot. Preventie begint daarom vóór de uitval, niet erna.

**20,7%**

van de werknemers in Nederland had in 2025 werkgerelateerde burn-outklachten.[1]

**13,4% → 20,7%**

Het aandeel werknemers met burn-outklachten ging van 2015 naar 2025 omhoog.[1]

**104 weken**

Zo lang betaalt een werkgever bij ziekte het loon door, minimaal 70% van het brutoloon.[2]

> Qmind maakt mentale vitaliteit inzichtelijk, vertaalt inzicht naar gedrag en versterkt duurzaam functioneren en presteren.

**1** RIVM, Monitor Mentale gezondheid – Werkenden: burn-outklachten, verslagjaar 2025 (gegevens: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden, CBS/TNO). Burn-outklachten zijn hier werkgerelateerde psychische vermoeidheid: het percentage werknemers van 15 tot en met 74 jaar dat dit gemiddeld enkele keren per maand of vaker ervaart, gemeten met vijf stellingen afgeleid van de Utrechtse Burn-out Schaal. Het gaat om klachten, niet om een diagnose. Vergelijkbaar: TNO, Factsheet Week van de werkstress 2025 (ca. 20% van de werknemers, NEA 2024).
rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/werkenden/burn-out-klachten, geraadpleegd 27 oktober 2026.
**2** UWV, Loondoorbetaling tijdens ziekte. uwv.nl/nl/ziek/loondoorbetaling, geraadpleegd 27 oktober 2026.

Qmind® | In Optima Forma | Van Brakelstraat 90 | 2518 XB Den Haag
info@qmind.com | www.qmind.com

HET VRAAGSTUK EN ONZE AANPAK

# Van druk naar duurzaam gedrag.

Qmind gaat ervan uit dat mensen onder druk sneller terugvallen op ingesleten patronen. Wie die patronen herkent, kan bewuster kiezen. Dat is waar de Mentale APK op inzet.

## HET VRAAGSTUK



**Druk**
Tempo en verwachtingen lopen op, signalen blijven lang onder de radar.

**Herstel**
Minder ruimte om op te laden: vermoeidheid stapelt zich op.

**Focus**
Onder druk versnipperen aandacht en prioriteiten.

**Motivatie**
Energie en plezier in het werk zakken weg.

**Samenwerking**
Spanning verandert hoe mensen met elkaar omgaan.

**Vroegsignalering**
Zonder vroeg inzicht grijpt niemand tijdig in.

## ONZE AANPAK

1 **Mentale Vitaliteitsscan (MVS™)**
Vier dimensies: Energie, Balans, Motivatie en Veerkracht. Vier persoonlijke rapportages per deelnemer.




2 **Individueel terugkoppelingsgesprek**
75 minuten met een Qmind-coach: de scan duiden en vertalen naar één hoofdfocus en concrete gedragsdoelen.

3 **Mental Work Plan (MWP)**
Twaalf weken werken aan herhaalbaar gedrag met maximaal drie ontwikkeldoelen, wekelijkse reflectie en evaluaties in week 4, 8 en 12.

## PRESSURE INTELLIGENCE ™

De Qmind-methodiek voor bewust kiezen onder druk, in vijf stappen:

1 **Herkennen**
Opmerken wat druk met je doet.

2 **Begrijpen**
Zien welk patroon meespeelt, en in welke situaties.

3 **Reguleren**
Jezelf zo bijsturen dat kiezen weer mogelijk is.

4 **Kiezen**
Een concreet gedrag kiezen in plaats van de eerste reactie.

5 **Verankeren**
Het gekozen gedrag herhalen, ook als de druk toeneemt.

ONAFHANKELIJK EN VERTROUWELIJK

### Een gesprekspartner buiten de dagelijkse werkrelatie.

Persoonlijke scanresultaten, het Mental Work Plan en evaluaties blijven vertrouwelijk en gaan niet naar de werkgever.

Geen diagnose | Geen behandeling | Geen persoonlijkheidstest

HET AANBOD

# Twee routes, één aanpak.

Beide routes bevatten de scan, de vier rapportages, het terugkoppelingsgesprek en het Mental Work Plan. Het Borgingstraject voegt daar persoonlijke begeleiding aan toe.




ZELFSTANDIGE ROUTE

## Mentale APK Basis

**€350** per persoon, excl. btw

- Mentale Vitaliteitsscan (MVS™) met Energie, Balans, Motivatie en Veerkracht
- Vier persoonlijke rapportages
- Individueel terugkoppelingsgesprek van 75 minuten
- Start van het Mental Work Plan met maximaal drie ontwikkeldoelen
- Twaalf weken zelfstandig werken met wekelijkse reflectie
- Zelfstandige evaluaties in week 4, 8 en 12

PERSOONLIJK GEBORGD

## Mentale APK Borgingstraject

**€695** per persoon, excl. btw

- **Inclusief alles uit de Mentale APK Basis**

AANVULLEND

- Coachgesprek van 30 minuten in week 4
- Persoonlijke schriftelijke feedback in week 8, binnen twee werkdagen na ontvangst van de mini-evaluatie
- Afsluitend coachgesprek van 60 minuten in week 12

**Totale trajectprijs, geen toeslag.** Alles uit de Basis zit erin.

| | Week 0 | Week 4 | Week 8 | Week 12 |
|---|---|---|---|---|
| BASIS | Terugkoppelingsgesprek 75 min | Zelfstandige evaluatie | Zelfstandige evaluatie | Zelfstandige evaluatie |
| BORGING | Terugkoppelingsgesprek 75 min | **Coachgesprek 30 min** | **Persoonlijke schriftelijke feedback** | **Afsluitend coachgesprek 60 min** |

**Helder over wat erbij zit.** In de Basis werkt de deelnemer zelfstandig na het terugkoppelingsgesprek. Geen onbeperkte coaching, geen automatische monitoring en geen extra coachmomenten: de begeleiding in het Borgingstraject bestaat uit de genoemde gesprekken en de schriftelijke feedback. Aanvullende begeleiding valt buiten beide routes en wordt, indien gewenst, apart overeengekomen.

OPBRENGST EN ORGANISATIEWAARDE

# Van inzicht naar merkbare ontwikkeling.

Een concrete, preventieve HR-interventie: medewerkers herkennen signalen eerder en vertalen inzicht naar gedrag dat ze zelf kunnen herhalen.



## Wat de Qmind-aanpak in beweging brengt

- **Eerder signaleren.** Medewerkers herkennen signalen van mentale belasting sneller.
- **Helder inzicht** in energie, balans, motivatie en veerkracht.
- **Concrete doelen.** Inzichten worden vertaald naar gedragsdoelen.
- **Zelfregie.** Reflectie en begeleiding voor duurzame gedragsontwikkeling.
- **Proactief.** Uw organisatie investeert in duurzame inzetbaarheid, vóór uitval.

PILOTVOORSTEL

## Start klein, besluit daarna

- Een kleine groep, bijvoorbeeld tien deelnemers
- Basis €350 per persoon, excl. btw
- Borging €695 per persoon, excl. btw
- Daarna besluit u over verbreding

**Onafhankelijk en vertrouwelijk**
Een gesprekspartner buiten de directe werkrelatie.

**Gedeelde verantwoordelijkheid**
De werkgever schept de ruimte, de medewerker doet het werk.

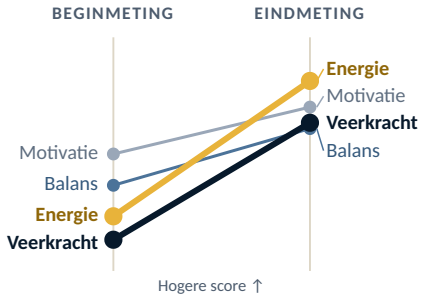
**Structureel en herhaalbaar**
Eén aanpak, toepasbaar op meerdere teams.

## Positieve resultaten uit praktijkonderzoek

EERDER ONTWIKKELTRAJECT MET QMIND

- **Alle vier de dimensies stegen** tussen begin- en eindmeting van de Qmind-vitaliteitstest, het sterkst bij Energie en Veerkracht.
- **Meer rust, structuur, motivatie en zelfdiscipline,** meer energie en beter herstel: dit noemden deelnemers.
- **Positieve ervaringen** met coaching, reflectie, groepsdynamiek en doelgericht werken.
- **Aanbeveling:** inzichten sterker vertalen naar concrete vaardigheden en gedrag. Daar zet de Mentale APK op in.

**Indicatieve ontwikkeling van de vier vitaliteitsdimensies op basis van de gepubliceerde figuur**




**Bron:** Evi van Haaster (2025), *Adviesrapport MDT-traject*, Hogeschool Leiden. Praktijkonderzoek naar een eerder ontwikkeltraject in samenwerking met Qmind.

**Individuele coaching en organisatieanalyse blijven gescheiden.** Een geanonimiseerde teamrapportage is aanvullend en vraagt afzonderlijke afspraken en een vastgesteld privacykader.

## Businesscase: voorbeeldpilot met tien deelnemers

Een financieel scenario voor uw eigen afweging, geen vastgestelde verzuimreductie.

INVESTERING (EXCL. BTW)

| | |
|---|---|
| Basis: 10 × €350 | **€3.500** |
| Borgingstraject: 10 × €695 | **€6.950** |

Plus medewerkerstijd per deelnemer: ca. 3 uur reflectie (12 × ca. 15 min) en 75 min (Basis) of 165 min (Borging) gesprek.

AANNAMES

Uw eigen kosten per verzuimdag vormen de basis. Dit voorbeeld rekent met **€300 per verzuimdag**: een rekenaanname, geen vastgesteld Qmind-resultaat.

Overige effecten, zoals productiviteit of behoud, zijn niet meegeteld.

TERUGVERDIENBEREKENING

Terugverdienpunt = investering ÷ kosten per verzuimdag

| | |
|---|---|
| Basis: €3.500 ÷ €300 | **≈ 12 dagen** |
| Borging: €6.950 ÷ €300 | **≈ 23 dagen** |

Ongeveer 1,2 (Basis) en 2,3 (Borging) dagen per deelnemer.

KENNISMAKEN OF PILOT STARTEN

**Plan een vrijblijvende kennismaking**

Reageer per e-mail of bel, dan plannen we een kort gesprek.

**Qmind® – In Optima Forma**
06-11035400
info@qmind.com · www.qmind.com

De Mentale APK is geen diagnose of behandeling en bevat geen resultaatgarantie. Pressure Intelligence™ is een Qmind-methodiek en de MVS™ een eigen Qmind-meetinstrument.