
Meer informatie over het project of initiatief

De podcast kwam tot stand tijdens de module 'Project'; tijdens deze module werken we samen met onze deelnemers een project uit. Dat kan gaan van een verkoop op de markt, tot het organiseren van een opendeurdag. We gaan steeds zoveel mogelijk uit van de inbreng van de deelnemers. Voor het 'project podcast' nodigden we een expert uit in podcastmaken, die ons leerde hoe de structuur van een podcast eruit ziet en ons wegwijs maakte in de technische kant, tot aan de montage toe! Onze deelnemers brainstormden over de doelgroep, inhoud, vorm en structuur van onze podcast, schreven vragen uit voor interviews, contacteerden mogelijke gasten voor de afleveringen, bereidden zelf een getuigenis voor, monteerden en voerden promotie voor de podcast. Het resultaat? Een podcastreeks met 7 afleveringen die we helemaal zelf in elkaar boksten. En onze podcast werd ondertussen al meer dan 170 keer beluisterd!

Dit project sluit aan bij het domein:

- ☐ Gezonde levensstijl
- ☒ Mentaal welbevinden
- ☐ Nabije en toegankelijke zorg

Motiveer

De inhoud van de podcastafleveringen focust op het mentaal welbevinden op het werk van mensen met een psychische kwetsbaarheid. We krijgen vaak deelnemers die een (of soms meerdere) burn-out achter de rug hebben in ons revalidatietraject of arbeidscoaching. Van daaruit ontstond het idee om werkgevers vertrouwd te maken met psychische kwetsbaarheid en hen tips en advies mee te geven over hoe je het best kan omgaan met iemand met een psychische kwetsbaarheid of iemand die na een burn-out (opnieuw) bij jou komt werken. Een podcast leek ons daarvoor het beste medium. 7 deelnemers van ons revalidatietraject of arbeidscoaching deelden hun persoonlijke ervaring in de afleveringen en daarnaast interviewden we experts in mentaal welzijn en arbeidsbegeleiding. Zo hopen we enerzijds aan taboe-doorbreking te doen bij de doelgroep van werkgevers en hen anderzijds bruikbaar en praktisch advies mee te geven op de werkvloer.