



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Bouwen aan veerkracht om stress en burn-out te voorkomen

Code 121

Type vorming	Workshop
Code	121
Wanneer	21/11/2016
Uur	09:30 tot 17:00
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 155,00 - € 123,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	17/11/2016
Aantal uren vorming	6,50 uur

Extra info

Inhoud

Het centrale element van deze workshop is veerkracht; veerkracht, niet alleen als de capaciteit om goed om te gaan met moeilijkheden, (onverwachte) tegenslagen en constante veranderingen, maar ook als kunst om je te verbinden met persoonlijke bronnen van creativiteit en inspiratie, kwaliteiten en toekomst. Via bepaalde vaardigheden, tips en tricks leren leidinggevend om hun teamleden veerkrachtig te maken, en stressgerelateerde problemen op te vangen zonder hierbij zichzelf in een risicogroep te brengen.

Bij veerkrachtige mensen, zien we steevast de volgende patronen terugkeren:

1. Ze **accepteren** de gebeurtenissen waar ze geen vat op hebben, ze aanvaarden hoe mensen zijn, ze aanvaarden vergissingen en misstappen, ze vinden vrede met zichzelf en met hun emoties. Ze lopen niet weg van hun angst en pijn en gaan anderen niet te lijf.
2. Ze trekken lessen uit het gebeuren en ontdekken een nieuwe **zingeving** voor het vervolg van hun leven. Vaak wordt juist in de gekwetstheid een nieuwe bestaansreden geboren.
3. Ze kunnen zich **verbinden** met alles wat kracht en hulp biedt om weer overeind te veren: hun eigen energie, hun successen en hulpbronnen, datgene wat hen vreugde en hoop geeft.
4. Ze kunnen **handelen** en in beweging komen naar een oplossing, ze zijn in staat de bladzijde om te slaan.

De doelstellingen van deze workshop zijn dan ook bouwen aan veerkracht, bewustmaking rond de impact van stress op het werk, bewustmaking van het eigen persoonlijke stressmodel, installeren van veerkracht bij de collega's, opvangen van stressgerelateerde problemen bij jezelf en bij collega's, en reduceren van overdracht van stress bij collega's. De training is zeer concreet doorspekt met oefeningen en handvatten die de aangereikte kennis samenvatten.

Begeleiding

Prof. dr. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog met specialisaties in psychodiagnostiek, trauma, stress en burn-out. Sinds 2006 doceert ze medische en gezondheidspsychologie aan de VUB. Daarnaast is ze gastprofessor in de opleidingen huisartsengeneeskunde (VUB) en Vlerick. Ze voert sinds jaren onderzoek naar wat personen kwetsbaar maakt bij (tijdelijke) problemen wanneer ze geconfronteerd worden met een chronische aandoening (stress en burn-out, maar ook bij kanker en hoogsensitiviteit). Daarnaast heeft ze een zelfstandige praktijk in Hoegaarden.

Doelgroep

De workshop is bedoeld voor directies, diensthoofden en teamcoördinatoren werkzaam in de Centra voor Ambulante Revalidatie en aanverwante sectoren.

Praktisch

Broodjes, koffie en documentatie zijn in de deelnameprijs inbegrepen.

Minimum 15 deelnemers