

## Veerkrachtiger worden om een burn-out te voorkomen - Brussel

### DOELSTELLINGEN

---

Deze opleiding heeft als doelstelling om je in staat te stellen:

- structureel aandacht te schenken aan je eigen veerkracht;
- jouw eigen persoonlijke stress-oorzaken en stress-signalen tijdig te (h)erkennen en zodoende burnout te voorkomen;
- over heel concrete en bruikbare tips en technieken te beschikken om veerkrachtig te zijn en te blijven;
- de aangeleerde technieken ook duidelijk te kunnen omzetten in de praktijk.

Het programma van deze opleiding kan je onderaan deze pagina terugvinden.

### SAMENVATTING

---

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

### DOELGROEP

---

De opleiding kan door iedereen worden gevolgd.

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Personal development opleiding:** deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

### PROGRAMMA

---

#### INHOUD

- Wat is veerkracht?
- Hoe komen we tot een burnout?
- Aandacht schenken aan mijn stress
  - Wat zijn mijn stress-signalen (op mentaal, emotioneel en fysiek vlak)?
  - Wat zijn mijn stress-oorzaken (Michigan-model)?
- Veerkrachtiger worden
  - Werken aan mijn mentale batterij

- Mijn prioriteiten
- Mijn kijk veranderen
- Werken aan mijn emotionele batterij
  - Mijn kwaliteiten
  - Mijn energiegevers en -vreters
  - Mijn emoties (h)erkennen en durven uiten
  - Mijn pauzeknop
  - Assertief zijn
  - Zorgen voor emotionele uitlaatkleppen
  - Mijn realisaties
  - Mijn relaties
- Werken aan mijn fysieke batterij
- Mijn Veerkracht-Actieplan

## **PRAKTISCHE INFORMATIE**

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 uren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** Febelfin Academy – Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel
- **Extra informatie:** Lunch wordt u ter plaatste aangeboden

## **METHODOLOGIE**

---

Een '**Klassikale opleiding**' volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform, aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, ...).

**Opleidingsmateriaal:** Powerpoint presentatie.