
10 mrt 2026 Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie

INHOUD:

Dit is een GRATIS vormingsaanbod voor bezoldigde werknemers met uitzondering van personen die werken in de Gezinszorg, Revalidatiecentra en thuisverpleging.

Openbare organisaties kunnen niet inschrijven voor deze vorming.

Met deze vorming:

- kan je groeien naar een veerkrachtige organisatie met veerkrachtige teams en veerkrachtige medewerkers.

- leer je stress te herkennen en te managen. Hierdoor leer je als deelnemer beter om te gaan met uitdagingen en stressvolle situaties, zowel privé als op het werk.

- leer je hartcoherentietechnieken aan om zo meer efficiënt en alert te kunnen reageren op stressvolle situaties. Je leert deze technieken inzetten op deze momenten.

Bij ongewettigde afwezigheid rekenen we een administratieve kost aan van €50 per opleidingsdag.

PROGRAMMA:

In deze vorming ontdek je hoe stress ons lichaam beïnvloedt en hoe je veerkracht kan opbouwen om met meer rust, focus en energie te blijven functioneren – ook in uitdagende omstandigheden. Je maakt kennis met hartcoherentie, een wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechniek die helpt om stress te reguleren en je innerlijke balans te herstellen. Je leert niet alleen hoe deze techniek werkt, maar ook hoe je ze kan toepassen in stressvolle werksituaties om rustig, efficiënt en alert te reageren. Zo draag je actief bij aan een werkomgeving met meer welzijn, betrokkenheid en veerkracht, zowel voor jezelf als voor je team.

VOOR WIE: Alle medewerkers uit alle sectoren

SECTOREN: Diensten met bijdrage Aanvullend Sociaal Fonds van de non-profit (PC 337), Federale Gezondheidsdiensten, Gezinszorg, Kinderopvang, Lokale Diensteneconomie, Maatwerkbedrijven – BWP, Maatwerkbedrijven – SWP, Opvoedings -en huisvestingssector, Ouderenzorg, Revalidatiecentra, Socioculturele sector, Vlaamse Welzijnssector, Ziekenhuizen

OPLEIDER: Hoofdweg

LOCATIE: Leuven

KOSTPRIJS: gratis

MEER INFO: <https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-aanbod/37362>

ORGANISATIE: VIVO en FeBi

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/10-mrt-2026-met-meer-veerkracht-aan-het-werk-door-hartcoherentie>