
10 mrt 2026 Opleiding tot energiecoach, ter preventie van stress en burn-out op de werkvloer

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.

Na deze vorming kan je:

- effectief medewerkers begeleiden bij het versterken van hun veerkracht, waardoor ze beter kunnen omgaan met stress en uitdagingen in hun werk en leven
- leidinggevend adviseren en ondersteunen bij het constructief aanpakken van stress binnen hun teams, waardoor een gezonde werkomgeving wordt bevorderd
- actief bijdragen aan het bevorderen van 'Werkbaar Werk' door samen te werken met de directie en input te leveren voor strategische beslissingen die de mentale gezondheid van medewerkers positief beïnvloeden
- een diepgaand begrip hebben van stress, burn-out en veerkracht, en in staat zijn om dit begrip toe te passen in de praktijk
- herkennen wanneer doorverwijzing naar gespecialiseerde hulp nodig is en dit op een gepaste manier communiceren
- effectieve gespreksvaardigheden toepassen bij het begeleiden van individuen en teams in stressgerelateerde kwesties
- een actieve rol spelen in het creëren van een werkomgeving waarin medewerkers zich gesteund voelen en hun mentale gezondheid wordt gewaardeerd
- tools en technieken gebruiken om stresspreventie op individueel, team- en organisatieniveau te bevorderen
- bijdragen aan een organisatiecultuur die streeft naar gelukkige en mentaal gezonde medewerkers, wat op zijn beurt de productiviteit en tevredenheid op de werkvloer bevordert.

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

Verder inzetten op meer welzijn op de werkvloer? In een groeilabo werk je samen met experts een traject op maat uit. Helemaal afgestemd op jouw noden en kosteloos, met de steun van Europa WSE. Bekijk hier ons aanbod!

Link: <https://www.hrwijsinclusief.be/>

PROGRAMMA:

Deze vijfdaagse vorming biedt jou de kennis, vaardigheden en inzichten om stress te begrijpen, te beheersen en zelfs te overwinnen.

Dag 1: Ontdek de kern van stress en burn-out

Op deze eerste dag duiken we diep in de wereld van stress en burn-out. Leer wat stress eigenlijk is, hoe het zich opbouwt en wat er in je hersenen en lichaam gebeurt. Ontdek hoe je signalen van stress kunt herkennen en onderscheid kunt maken tussen overspannenheid en depressie. Maar daar stopt het niet - we nemen ook de tijd om onze eigen persoonlijke relatie met stress onder de loep te nemen. Het begint allemaal bij zelfbewustzijn.

Dag 2: Beheers stress met krachtige coping strategieën

Op dag twee delen we effectieve coping strategieën en introduceren we het ACCESS-model. Leer hoe je deze strategieën kunt toepassen en oefen ze in praktische situaties. Ontdek hoe je met veerkracht kunt reageren op stressvolle situaties en weer controle kunt krijgen over je leven.

Dag 3: Word een E-coach en help anderen

Op dag drie kom jij in de spotlight als E-coach. Leer over je rol en positie als coach en ontwikkel waardevolle gespreksvaardigheden. We zullen casussen met individuen bespreken en hoe je eerste hulp kunt bieden aan medewerkers in nood. Ontdek wat je wel en niet kunt doen, en wanneer doorverwijzen de juiste stap is.

Dag 4: Maak teams sterker dan ooit

Op teamniveau gaan we dieper in op wat je kunt bieden aan teams. Ontdek welke tools je kunt gebruiken en welke tips je kunt delen. Leer hoe je samenwerkt met leidinggevenden om een stressvrije werkomgeving te creëren. Het begint allemaal met een sterker team!

Dag 5: Een preventiebeleid voor stress en burn-out

Op de laatste dag richten we ons op organisatieniveau. Ontdek hoe je een effectief preventiebeleid kunt opzetten rond stress en burn-out. Leer wie je moet betrekken en hoe je het aanpakt. Ontdek hoe je jouw rol binnen de organisatie kunt versterken en hoe je de kennis en vaardigheden die je hebt opgedaan, kunt overbrengen naar de werkvloer.

VOOR WIE: We kijken uit naar mensen die aan volgende criteria voldoen:

- basis gespreksvaardigheden moeten aanwezig zijn: luisteren en communicatief zijn.
- goesting hebben om zich te verdiepen in deze materie.
- zelf stevig in de schoenen staan. Een zekere mate van zelfbewustzijn rond eigen energie-management hebben.
- impact hebben in de organisatie / mandaat krijgen van de organisatie.
- toegankelijk zijn als persoon (voor medewerkers).
- helikopterview – afstand kunnen nemen.

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: Tabor vzw

LOCATIE: Gent

KOSTPRIJS: gratis

MEER INFO: <https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-aanbod/37429>

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-opleiding-tot-energiecoach-ter-perventie-van-stress-en-burn-out-op>