



sectoroverstijgend  
**VORMINGSAANBOD 2022**



Beste lezer,

In deze brochure stellen VIVO en FeBi u graag hun **nieuwe vormingsaanbod** voor het jaar 2022 voor.

Een nieuwe samenwerking tussen FeBi, VIVO, de federale en de Vlaamse vormingsfondsen stelt ons in staat om u een uitgebreid sector overstijgend vormingsaanbod voor te stellen.

Als overkoepelende organisaties van de federale- en Vlaamse vormingsfondsen binnen de private non-profit sector, blijft het onze gezamenlijke missie om werknemers uit de social-profit sector zo goed mogelijk te ondersteunen via aangepaste vormings- of steuninitiatieven

Het vormingsaanbod 2022 kadert in een breder geheel van acties die we als sociale partner organiseren om de competenties van werknemers te ontwikkelen.

Hou dus onze website [www.vivosocialprofit.org](http://www.vivosocialprofit.org) goed in de gaten om op de hoogte te blijven van al onze acties. Op de homepage vind je ook de mogelijkheid tot inschrijven op onze nieuwsbrief. Via deze weg ben je steeds als eerste op de hoogte.

We voorzien tijdens 2022 naast zowel klassikale als online vormingen.

In deze catalogus komen volgende thema's aan bod:

- Bureautica en digitale media
- Agressie- en conflictbeheersing
- Begeleidings- en zorgvaardigheden
- Specifieke methodieken in zorg/begeleiding
- Communicatie
- VTO- en competentie management
- Soft skills/persoonlijke vaardigheden
- Welzijn op het werk

Inschrijven voor onze vormingen doe je via het extranet: [Extranet | vivo socialprofit](#)

Vanuit FeBi en VIVO hopen we dat ons programma je aanspreekt en onze vormingen zowel kwalitatief als inhoudelijk tegemoetkomen aan jouw vormingsnoden.

**Luc Van Waes**

Directeur VIVO

**Jonathan Chevalier**

Directeur FeBi

## INFO

### Welke sectoren doen mee?

Het vormingsaanbod is bestemd voor de werknemers van de instellingen die vallen onder de bevoegdheid van één van de vormingsfondsen:

#### Vlaamse sectoren:

- Het Vormingsfonds Gezinszorg Vlaamse Gemeenschap (PC 318.02) – RSZ-kengetal 211
- Het Sociaal Fonds voor de Vlaams opvoedings- en huisvestingsinrichtingen (PC 319.01) – RSZ-kengetal 062
- Het Vormingsfonds maatwerkbedrijven (PC327) – RSZ-kengetallen 473 en 373
- Het Sociaal Fonds voor het sociaal-cultureel werk (PC329.01) – RSZ-kengetallen 262, 862 en 176
- Het Sociaal Fonds voor de Vlaamse welzijns- en gezondheidssector (PC331) – RSZ-kengetal 122 en 322

#### Federale sectoren:

##### Paritair Comité 330

- Het Sociaal Fonds voor de Ziekenhuizen (RSZ-kengetal 025, 125 en 812)
- Het Sociaal Fonds Ouderenzorg (RSZ-kengetal 331, 330 en 830)
- Het Sociaal Fonds voor de Gezondheidsinrichtingen en -diensten (RSZ-kengetal 422, 522, 722, 735 en 822)

##### Paritair Comité 337

- Het Aanvullend Sociaal Fonds Non-Profit (RSZ-kengetal 139)

##### Paritair Comité 319

- Het Sociaal Fonds voor de Bicommunautaire en Federale Opvoedings- en huisvestingsinrichtingen (RSZ-kengetal 462)

Dit is een gratis vormingsaanbod voor alle sectoren behalve voor personen die werken in de gezinszorg en thuisverpleging. De kostprijs wordt voor hen gefactureerd aan de organisatie.

### Wie mag inschrijven?

Alle bezoldigde werknemers hebben de mogelijkheid zich in te schrijven voor ons aanbod.

### Hoe inschrijven?

Je hebt binnen ons aanbod een vorming gevonden waaraan jij of je werknemers graag aan wilt/willen deelnemen? Fijn, haast je dan naar onze website om jezelf of je medewerkers in te schrijven! Aarzel niet te lang want sommige vormen zijn snel volzet.

Er kan enkel via ons Extranetplatform ingeschreven worden. De link vind je op onze website [vivo socialprofit | Inspirerende en versterkende kracht in de social profit](#)

Heb je nog geen toegang tot ons platform? Op onze website vind je het document voor je login-aanvraag. [VIVO Extranet een login aanvragen.doc \(live.com\)](#)

Contactpersonen kunnen via het extranet alle inschrijvingen van hun organisatie verder opvolgen.

Ook een werknemer kan zichzelf online inschrijven voor één van onze sessies. De contactpersoon krijgt hier steeds per mail een melding van.

## Inhoudstafel

<b>1. Bureautica en digitale media</b> .....	8
Word intro – Mentor vzw .....	8
Word gevorderen – Mentor vzw, Escala of Givi Group .....	9
Excel intro – Escala, Givi Group of Mentor vzw .....	10
Excel gevorderden – Escala, Givi Group of Mentor vzw .....	12
Outlook – Givi Group of Mentor vzw .....	14
PowerPoint – Escala.....	15
Ga digitaal aan de slag in je organisatie – Konekt.....	16
Sociale media in je organisatie – I-Diverso .....	17
Do It Yourself: online leren en uitwisselen – Mentor vzw .....	18
<b>2. Agressie- en conflictbeheersing</b> .....	20
Omgaan met agressie en conflicten – Vokans.....	20
Conflictcoaching – Praxisnetwerk.....	21
Basisopleiding ‘agressie in toom’ – IDEWE .....	23
<b>3. Begeleidings- en zorgvaardigheden</b> .....	24
Nieuwe collega, investeer erin! – Anker vzw .....	24
Mentorenopleiding – I-Diverso.....	25
Mentor+ – I-Diverso.....	26
Mentor+ online – I-Diverso.....	28
Mentor+ Intervisie – I-Diverso .....	29
Terug aan de slag – HIVSET Vormingscentrum .....	30
<b>4. Specifieke methodieken in begeleiding/zorg</b> .....	31
Palliatieve zorg: inleiding in de palliatieve zorg/ Wat? Quoi? Qué? What – Forum Palliatieve Zorg.....	31
Palliatieve zorg: Sterven, hoe gaat dat eigenlijk? – Forum Palliatieve Zorg.....	33
Palliatieve zorg: Comfortzorg is een taak van iedereen – Forum Palliatieve Zorg.....	35
Palliatieve zorg: Verlies, gemis ... rouw – Forum Palliatieve Zorg .....	37
<b>5. Communicatie</b> .....	39
‘Aha, nu begrijp ik je’. Een inleefdag rond helder spreken met en luisteren naar patiënten/cliënten – Mentor vzw .....	39
Een stevige band door spreken – HIVSET .....	40
Gesprekstechnieken – Vokans.....	41
Assertieve communicatie – Vokans .....	42

Assertief van binnenuit – Prik Prik .....	43
Communicatie met de familie van de zorgvrager vanuit verbinding – HIVSET .....	44
Sterker op het werk met verbindende communicatie – DialoogPlus .....	45
Sterker op het werk met verbindende communicatie opfrissing – Dialoogplus.....	48
6. VTO- en competentiebeleid.....	50
Bouwen aan een leerbeleid – Mentor vzw .....	50
7. Persoonlijke vaardigheden/Soft Skills .....	52
7.1 Efficiënt werken .....	52
Timemanagement algemeen: tijdsbeheer en het bepalen van prioriteiten – CFIP .....	52
Effectief online vergaderen en overleggen – Escala .....	53
Projectmanagement – KEIK .....	56
7.2 Omgaan met verandering.....	58
Omgaan met weerstand en veranderingen – Anker vzw.....	58
Veerkrachtig omgaan met verandering – B sides .....	59
7.3 Werken in team .....	60
Feedback – moeilijke boodschappen geven aan en ontvangen van collega's – Impuls .....	60
Feedback geven en ontvangen – Kwadraet .....	61
Latent talent: tools om talenten in ons team nog beter te (h)erkennen – Mentor vzw.....	62
De kracht van een team: 1 + 1 = 3 – Vokans.....	63
Cultuursensitief werken in de praktijk – Arzu Yentür .....	64
Mijn interculturele werkplek – Mentor vzw .....	65
Intervisie opstarten in je organisatie – Itineris .....	66
Verbindend samenwerken vanop afstand – Impuls .....	67
8. Welzijn op de werkvloer .....	69
8.1 Omgaan met emoties en stress .....	69
Omgaan met emoties op de werkplek – Prik Prik.....	69
Gezonde veerkracht, hoe voorkomen dat stress tot burn-out leidt? – IDEWE .....	70
Geef burn-out geen kans – Vokans.....	71
Bouwen aan mentaal vermogen – Alert!.....	72
Hartcoherentie als techniek in jouw praktijk – NXT-PRO.....	73
Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg.....	74
Stress omzetten in positieve energie – Ankerpunt.....	75
Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik .....	76

8.2 Zelfzorg .....	77
Zelfzorg door je zorg voor anderen te leren begrenzen – Kwadraet.....	77
Je grenzen kennen en bewaken – Impuls .....	78
Niet (meer) in het rood: Hoe geef ik mijn grenzen aan op een gepaste manier? – Mentor vzw.....	79
Zorgen voor jezelf in een wereld van de zorg – VIVES.....	80
8.3 Nazorg.....	81
Nazorg voor medewerkers bij crisissituaties – Anker vzw .....	81
Kijken als in een bioscoop: terugblikken op en verwerken van heftige emoties – HIVSET...	82
Delen van ervaringen – kom op verhaal – Kwadraet .....	83

## 1. Bureautica en digitale media

### Word intro – Mentor vzw

#### Hoofdthema's:

- Oprissing van de omgeving en kennismaking met de systeemverbindingen
- Tekstverwerking
- Opmaak van een tekst
- Opmaak van een paragraaf
- Invoegen
- Opslaan van een document
- Tabellen
- Mailing
- Opmaak, afdrukweergave, drukken.

#### Doelstellingen

De deelnemers leren van bij het begin op een correcte manier te werken met tekstverwerking, zodat ze kwaliteitsvolle documenten kunnen creëren.

#### Doelgroep

Iedereen die een basiskennis van de pc- en Windowsomgeving heeft, maar die nog geen kennis heeft van Word.

#### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Maandag 28 maart 2022 Donderdag 31 maart 2022	Educo Gent Koning Albertstraat 27 9000 Gent  CODE: VF22BUR001
Maandag 13 juni 2022 Maandag 20 juni 2022	Groep Intro Charles Parentéstraat 6 1070 Brussel  CODE: VF22BUR002
Maandag 3 oktober 2022 Maandag 10 oktober 2022	Online  CODE: VF22BUR003

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.



## Word gevorderen – Mentor vzw, Escala of Givi Group

### Thema's:

- samenvoegen
- grote documenten
- invuldocumenten.

### Doelstellingen

De deelnemers vervolmaken hun kennis van dit softwarepakket.

### Doelgroep

Werknemers uit de sector die reeds met Word werken. Een basiskennis is dus vereist.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Woensdag 23 maart 2022 Woensdag 30 maart 2022 Mentor vzw	Educo Gent Koning Albertlaan 27 9000 Gent  CODE: VF22BUR004
Donderdag 21 april 2022 Donderdag 28 april 2022 Givi Group	GiVi Antwerpen Uitbreidingstraat 66 2600 Berchem  CODE: VF22BUR005
Donderdag 15 september 2022 Donderdag 22 september 2022 Escala	Online  CODE: VF22BUR006
Maandag 14 november 2022 Maandag 21 november 2022 GiVi Group	Online  CODE: VF22BUR007

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Excel intro – Escala, Givi Group of Mentor vzw

### Thema's:

- Introductie
- Basistechnieken
- Beheer en analyse van gegevens
- Rekenen
- Afdrukken
- Grafieken.

### Doelstellingen

De deelnemers leren van bij het begin op een correcte manier te werken met rekenbladen, grafieken en databases.

### Doelgroep

Iedereen die een basiskennis van de pc- en Windowsomgeving heeft, maar die nog geen kennis heeft van Excel.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30 of 4 halve dagen van 13u tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 10 maart 2022 Donderdag 17 maart 2022  Givi	Online  CODE: VF22BUR009
Dinsdag 19 april 2022 Maandag 25 april 2022  Mentor vzw	Educo Hasselt Monseigneur Broekxplein 6 3500 Hasselt  CODE: VF22BUR010
Vrijdag 22 april 2022 Vrijdag 29 april 2022  Givi	GiVi Antwerpen Uitbreidingsstraat 66 2600 Berchem  CODE: VF22BUR008

Donderdag 12 mei 2022 Donderdag 19 mei 2022  Escala	Online  CODE: VF22BUR015
Maandag 23 mei 2022 Maandag 30 mei 2022  Mentor vzw	Online  CODE: VF22BUR016
Donderdag 9 juni 2022 Donderdag 16 juni 2022  GiVi	GiVi Gent Kerkstraat 106 9050 Gentbrugge  CODE: VF22BUR011
Woensdag 28 september 2022 Woensdag 5 oktober 2022 Woensdag 12 oktober 2022 Woensdag 19 oktober 2022  Mentor vzw	Mentor Budastraat 27 8500 Kortrijk  CODE: VF22BUR012
Dinsdag 11 oktober 2022 Dinsdag 18 oktober 2022  GiVi	GiVi Brussel Komediantenstraat 22 1000 Brussel  CODE: VF22BUR013
Maandag 5 december 2022 Donderdag 8 december 2022  GiVi	Online  CODE: VF22BUR014

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Excel gevorderden – Escala, Givi Group of Mentor vzw

### Thema's:

- Uitdieping geavanceerde functies
- Gegevens presenteren en analyseren.

### Doelstellingen

De deelnemers vervolmaken hun kennis van dit softwarepakket.

### Doelgroep

Werknemers uit de sector die reeds met Excel werken. Een basiskennis is dus vereist.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30 of 4 halve dagen van 13u tot 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 15 maart 2022 Dinsdag 22 maart 2022 Givi	GiVi Brussel Komediantenstraat 22 1000 Brussel  CODE: VF22BUR018
Donderdag 14 april 2022 Donderdag 21 april 2022 Mentor vzw	Educo Gent Koning Albertlaan 27 9000 Gent  CODE: VF22BUR019
Dinsdag 14 juni 2022 Dinsdag 21 juni 2022 Givi	GiVi Antwerpen Uitbreidingstraat 66 2600 Berchem  CODE: VF22BUR017
Woensdag 1 juni 2022 Woensdag 8 juni 2022 Woensdag 15 juni 2022 Woensdag 22 juni 2022 Mentor vzw	Mentor Budastraat 27 8500 Kortrijk  CODE: VF22BUR020
Donderdag 8 september 2022	Online

Donderdag 15 september 2022 GiVi	CODE: VF22BUR021
Maandag 10 oktober 2022 Maandag 17 oktober 2022 Escala	Online CODE: VF22BUR022
Maandag 14 november 2022 Maandag 21 november 2022 Mentor vzw	Online CODE: VF22BUR023

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Outlook – Givi Group of Mentor vzw

Thema's:

- Gedeelte basis
- Gedeelte gevorderd.

### Doelstellingen

Opfrissing van het basisgedeelte, gevolgd door meer gevorderde topics en tips & tricks.

### Doelgroep

De deelnemers hebben al enige ervaring met Outlook, maar willen er vlotter en efficiënter mee leren werken.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 2 juni 2022 Givi	GiVi Brussel Komediantenstraat 22 1000 Brussel  CODE: VF22BUR025
Maandag 12 september 2022 Mentor vzw	Educo Hasselt Monseigneur Broekxplein 6 3500 Hasselt  CODE: VF22BUR024
Maandag 12 december 2022 Mentor vzw	Online  CODE: VF22BUR026

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## PowerPoint – Escala

Thema's:

- een presentatie opbouwen
- objecten stijlvol opmaken
- afbeeldingen invoegen en manipuleren
- een grafiek invoegen en vormgeven
- werken met Smart-art
- een tabel opmaken
- geluid en film toevoegen aan een presentatie
- instellingen bij de diavoorstelling
- lint aanpassen naar eigen voorkeur
- ...

### Doelstellingen

Een mooie, dynamische en professionele presentaties leren maken door optimaal aan de slag te gaan met de waaijer aan mogelijkheden die dit softwarepakket biedt. Of hoe uw publiek te boeien aan de hand van een verzorgde slideshow.

### Doelgroep

De deelnemers hebben al enige ervaring met Powerpoint, maar willen er vlotter en efficiënter mee leren werken.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Dinsdag 4 oktober 2022	Online CODE: VF22BUR027
Dinsdag 15 november 2022	Online CODE: VF22BUR028

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Ga digitaal aan de slag in je organisatie – Konekt

Aspecten van een online educatieve werking:

- Behandelen van educatieve thema's
- Balans van inhoud en vrije tijd
- Differentiatie
- Werken met groepen
- Programma's en kanalen
- Casuïstiek
- Tips & tricks

Aspecten van een online coaching/aanbod:

- Opbouw
- Samenwerking met supporters
- Werkvormen en tools
- Casuïstiek
- Programma's en kanalen

### Doelstellingen

- Je kan een educatief programma digitaal ondersteunen
- Je past educatief materiaal aan de hand van praktische tips en richtlijnen zelf aan om digitaal te gebruiken.
- Je implementeert een digitale werking in je coaching trajecten
- Je gebruikt een samenwerking van educatie en coaching in een digitale werking
- Je bereikt je hele cliëntengroep maximaal en differentieert
- Je helpt je cliënten niet enkel inhoudelijke verder maar zet hen ook aan tot connectie onderling en met de wereld.

### Doelgroep

Educatief medewerkers, begeleiders, coaches ... die zoekende zijn om hun werking digitaal op te starten en te ondersteunen. Om hun aanbod digitaal-proof te maken en cliënten te introduceren aan een online werking.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 18 oktober 2022	Online CODE: VF22DIG001
Dinsdag 15 november 2022	Online CODE: VF22DIG002

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.



## Sociale media in je organisatie – I-Diverso

In deze opleiding leer je de belangrijkste sociale media kanalen kennen en gebruiken. Je leert de mogelijkheden kennen, maar evenzeer de bedreigingen en de aandachtspunten. Wat plaats je op sociale media en wat niet? Hoe zit het met de privacywetgeving? Je leert ook waar je op moet letten bij het gebruik van jouw gsm op de werkvloer.

### Doelstellingen

- De belangrijkste sociale-mediakanalen kennen
- Weten hoe deze te gebruiken in de werkcontext
- Weten wat best op sociale media plaatsen en wat niet
- Weten welke aspecten uit de privacywetgeving belangrijk zijn
- Weten waarop men moet letten bij het gebruik van eigen gsm op de werkvloer.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag

Online: 9u30 tot 16u

Klassikaal: 9u – 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 26 april 2022	Online  CODE: VF22DIG003
Dinsdag 7 juni 2022	I-Diverso Gent Spitaalpoortstraat 51 9000 Gent  CODE: VF22DIG004
Dinsdag 6 september 2022	I-Diverso Turnhout Steenweg op Tielen 70 2300 Turnhout  CODE: VF22DIG006
Dinsdag 13 december 2022	Online  CODE: VF22DIG005

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 15 deelnemers.

## Do It Yourself: online leren en uitwisselen – Mentor vzw

### 1. Introductie

- Wat is (het belang van) online uitwisselen en leren? De winst en te vermijden valkuilen
- Online werkvormen als middel: methodische keuzes op basis van je doel
- De 'DIY'-houding: online uitwisselen leer je al doende!

### 2. Onderdompeling in online werkvormen

- Welke online tools en mogelijkheden bestaan om online leren en ontwikkelen mogelijk te maken? Komen o.a. aan bod: online lesvideo's (met PowerPoint, Autocue ...), interactieve opleidingsmodules (webinar, webcast ... en hun verschillen), (gratis) online opleidingsaanbod, tools als Microsoft Forms, Socrative, Padlet ...
- Welke online leervorm kies je best? (met een hadige beslisboom)

### 3. D(o) I(t) Y(ourself) - traintrail

Op maat aan de slag met de eigen leervraag..

### Doelstellingen

Na het volgen van deze opleiding:

- weet de deelnemer op welke uitwisselings-/leerdoelen online ingezet kan worden
- kent de deelnemer verschillende online werkvormen om uitwisseling en ontwikkeling te bevorderen
- is de deelnemer warm gemaakt om met een leergierige ervaringsgerichte houding nieuwe online mogelijkheden uit te testen (met collega's)
- hanteert de deelnemers op een laagdrempelige manier tools om zelf online leren/uitwisseling te organiseren.

### Doelgroep

Alle werknemers die (richting collega's of intern/extern netwerk) op uitwisseling, ontwikkeling/(team)leren inzetten en benieuwd zijn of geacht worden hier online mogelijkheden voor in te zetten.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Dinsdag 15 maart 2022	Online CODE: VF22DIG007
Maandag 14 juni 2022	Online CODE: VF22DIG008
Maandag 19 september 2022	Online CODE: VF22DIG009
Dinsdag 6 december 2022	Online CODE: VF22DIG010

**Aantal deelnemers**

Maximum 8 deelnemers

## 2. Agressie- en conflictbeheersing

### Omgaan met agressie en conflicten – Vokans

#### Module 1:

- kennismaking en inleiding
- wat houden agressie en conflicten in?
- agressie en conflicten uitgediept
- waarom is agressie- en conflicthantering belangrijk?

#### Module 2:

- omgaan met agressie en conflicten
- omgaan met conflicten
- omgaan met agressie.

#### Doelstellingen

Werknemers in de zorgcontext komen in aanraking met verschillende mensen: patiënten, bewoners, familieleden, collega's ... Agressie en conflicten op de werkvloer zijn hierbij niet uitzonderlijk. In deze training leren werknemers hoe ze agressie en conflict kunnen vermijden en bedwingen. Met de hulp van een ervaren coach stellen ze een actieplan op om eigen- en omgevingsvalkuilen te herkennen teneinde de werkbaarheid te optimaliseren

#### Doelgroep

Alle werknemers uit alle sectoren.

#### Praktisch

Duur klassikaal: 1 dag van 9u – 16u30

Duur online: 2x 0,5d van 9u30 – 12u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 26 april 2022	Office Center Aalst Ninovesteenweg 198 9320 Aalst  CODE: VF22AGR001
Dinsdag 10 mei 2022 Donderdag 19 mei 2022	Online  CODE: VF22AGR002
Woensdag 5 oktober 2022 Woensdag 12 oktober 2022	Online  CODE: VF22AGR003

#### Aantal deelnemers

Maximum 8 deelnemers.

## Conflictcoaching – Praxisnetwerk

Een conflict is vaak een puzzel in veel stukken, waar een simpele oorzaak-gevolg redenering niet veel oplossing biedt. Er zitten ook nogal wat knopen die moeten ontward worden en emotie is daarbij niet altijd een goede raadgever. We onderzoeken wat een overload aan emotie zoal doet met een mens.

Mensen ontwikkelen een eigen stijl die niet altijd de meest efficiënte is. Men interpreteert niet altijd juist. Of men ziet een escalatie niet aankomen. Of men loopt weg van een dreigend conflict. Kortom wat in de werkelijkheid 'ontploft' heeft vaak veel wortels en een lange aanloop. We gaan verder de analyse toer op. Immers: hoe beter je iets begrijpt hoe meer kans dat het naar ieders tevredenheid opgelost geraakt. We gaan in de schoenen van elke partij staan, we proberen te achterhalen wat iedereen echt zou willen en dat stemt meestal niet overeen met wat men daarvoor doet.

Een conflict oplossen is maatwerk. We hebben het over standpunten en belangen, over de wil om iets op te lossen, zien wat je teweegbrengt bij de ander, steeds terugkerende patronen herkennen, de positie van een eventuele bemiddelaar (leidinggevende) ... Er is veel te zeggen, te ondervinden en te leren.

En dan gaan we aan de slag. Dag twee komt een acteur ons vervoegen. We werken zelf met mee te brengen casussen allerhande, grote en kleine, al dan niet opgelost, ernstige en ludieke. We leren van elkaar, van de feedback van andere deelnemers, van de trainer en van de acteur zelf.

Het lijkt zwaar op de hand, maar er wordt ook veel gelachen tijdens dergelijke oefensessies. Het is gelukkig allemaal niet voor echt. Alleen: je kijkt in de spiegel die je meestal niet voorgehouden krijgt in conflictsituaties.

### Doelstellingen


- Conflicten hanteerbaar maken door het analyseren van situaties en emoties
- Oplossingsgericht aan de slag leren gaan.

### Doelgroep

Alle werknemers uit alle sectoren.

## Praktisch

Duur: 2 dagen waarvan 1 online en 1 klassikaal telkens van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 3 maart 2022 (online) Donderdag 10 maart 2022 (klassikaal)	D1: Online D2: Bedrijvencentrum De Punt Kerstraat 108 9050 Gentbrugge  CODE: VF22AGR004
Woensdag 5 oktober 2022 (online) Woensdag 12 oktober 2022 (klassikaal)	D1: Online D2: Provinciehuis Vlaams-Brabant Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: VF22AGR005

## Aantal deelnemers

Maximum 8 deelnemers

## Basisopleiding 'agressie in toom' – IDEWE

### Hoe agressie en conflict voorkomen door eigen gedragen en lichaamstaal?

Bewustwording over wat agressie doet met een medewerker en zicht krijgen op de eigen conflicthanteringsstijl. Hoe zelf niet agressief overkomen?

### Hoe omgaan met agressie?

Verloop van agressie en omgaan met agressie in elke fase. Wat werkt en wat werkt niet? Zelfbeschermende en kalmerende technieken

### Grenzen stellen bij het weigeren van verzoeken

Stappenplan + oefenen

### Doelstellingen

Medewerkers inzicht geven in de aard, achtergronden en gevolgen van (dreigend) agressief gedrag en in de eigen ervaringen en beleving van dit gedrag.

Het verwerven van een veilige en fysiek zeker professionele houding in (dreigende) agressieve situaties.

Het verwerven van vaardigheden om met een minimum aan kracht en een maximum aan wederzijdse veiligheid zowel individueel als teamgericht te kunnen handelen in situaties waarin sprake is van agressief gedrag. Hoe ga ik met eigen emoties om bij boosheid van anderen? Welke vaardigheden helpen mij om met agressief gedrag van anderen om te gaan? Wat kan ik zelf doen om mogelijke agressie van anderen niet te laten escaleren?

### Doelgroep

Voor werknemers die in het kader van hun professionele activiteit willen leren omgaan met gevallen van agressie waarvan ze getuige of slachtoffer zijn.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 17 november 2022	Online
	CODE: VF22AGR006

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

### 3. Begeleidings- en zorgvaardigheden

#### Nieuwe collega, investeer erin! – Anker vzw

Zorg voor een goed onthaalbeleid: een goede verwelkoming start al voor de eerste werkdag. De sollicitatie- en aanwervingsprocedure van een nieuwe medewerker is vaak tot in de puntjes uitgewerkt. Toch wordt nadien soms onvoldoende ingezet op correct onthaal, kennismaking met de organisatie en de heersende bedrijfscultuur.

Laat nieuwe werknemers vol verwachting niet in de kou staan! Een goed onthaal biedt de beste garantie op een snelle en kwalitatieve inburgering.

We gaan dieper in op:

- wettelijke verplichtingen: definitie 'onthaalbeleid', onthaalprocedure, onthaalbrochure
- peter- en meterschap: competenties, verwachtingen, motivatie, tips en tools

#### Doelstellingen

Zorgen voor een warm welkom en een vlotte integratie. Zorgen dat alle betrokkenen (b.v. de nieuwe collega, de leidinggevende, de collega's en eventueel peter/meter) op elkaar afgestemd zijn?

#### Doelgroep

De opleiding kan zowel door leidinggevende als door alle medewerkers die een rol opnemen als peter of meter gevolgd worden.

#### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Dinsdag 7 september 2022	Online
Woensdag 28 september 2022	CODE: VF22BEG001

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.



## Mentorenopleiding – I-Diverso

Wil je als mentor leren hoe je collega's kan motiveren? Wil je leren communiceren op een positieve en stimulerende manier?

In deze opleiding maak je kennis met de verschillende aspecten van mentorschap. Je leert inspelen op verschillende leerstijlen van mensen. Na deze opleiding heb je het coachen helemaal onder de knie.

### Doelstellingen

- Kennen van rol en de taken van een mentor
- Omgaan met verschillende leerstijlen
- Omgaan met weerstand tegen leren
- Motiveren tot leren
- Aanleren van coachingtechnieken
- Omgaan met conflictsituaties
- Voorbereiding en opbouw van een evaluatiegesprek.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 4 halve dagen van 13u tot 15u

Wanneer	Waar
Dinsdag 3 mei 2022 Donderdag 5 mei 2022	Online
Dinsdag 10 mei 2022 Donderdag 12 mei 2022	CODE: VF22BEG002
Maandag 14 november 2022 Donderdag 17 november 2022	Online
Maandag 21 november 2022 Donderdag 24 november 2022	CODE: VF22BEG003

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers..

## Mentor+ – I-Diverso

De opleiding duurt 2 dagen. Tijdens deze opleiding komen volgende zaken aan bod:

- Een woordje uitleg bij het systeem van deeltijds leren deeltijds werken en duaal leren. Hoe zit het systeem in elkaar? Wat doen de jongeren? Wat zijn de doelstellingen?
- Kennismaken met mentorschap. Wat is mentorschap? Wat zijn de voordelen van mentorschap?
- De positie, rollen en taken van een mentor
- Het motiveren van jongeren
- Opleidingsdoelen en competenties: werken met een opleidingsplan
- Communicatie- en coachingstechnieken
- Observeren en evalueren.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Dinsdag 18 januari 2022 Dinsdag 25 januari 2022	I-Diverso Gent Spitaalpoortstraat 51 9000 Gent  CODE: VF22MEN001
Dinsdag 8 februari 2022 Dinsdag 15 februari 2022	I-Diverso Genk St. Martensbergstraat 34 3600 Genk  CODE: VF22MEN002
Donderdag 10 februari 2022 Donderdag 17 februari 2022	I-Diverso Brugge Nieuwstraat 7 8000 Brugge  CODE: VF22MEN003
Maandag 14 maart 2022 Maandag 21 maart 2022	I-Diverso Antwerpen Oudaan 16 2000 Antwerpen  CODE: VF22MEN004

Vrijdag 3 juni 2022 Vrijdag 10 juni 2022	I-Diverso Asse Nieuwstraat 122c 1730 Asse  CODE: VF22MEN005
Dinsdag 13 september 2022 Dinsdag 20 september 2022	I-Diverso Gent Spitaalpoortstraat 51 9000 Gent  CODE: VF22MEN006
Maandag 3 oktober 2022 Maandag 17 oktober 2022	I-Diverso Leuven Ijzermolenstraat 2 3001 Leuven  CODE: VF22MEN007
Dinsdag 4 oktober 2022 Dinsdag 11 oktober 2022	I-Diverso Brugge Nieuwstraat 7 8000 Brugge  CODE: VF22MEN008
Maandag 10 oktober 2022 Maandag 17 oktober 2022	I-Diverso Antwerpen Oudaan 16 2000 Antwerpen  CODE: VF22MEN009
Maandag 17 oktober 2022 Maandag 24 oktober 2022	I-Diverso Genk St. Martensbergstraat 34 3600 Genk  CODE: VF22MEN010

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Mentor+ online – I-Diverso

De online opleiding wordt verspreid over 3 weken.

Je krijgt elke week 2u online opleiding hele groep + 1u intervisie in 2 aparte groepjes

Tijdens deze opleiding komen volgende zaken aan bod:

- Een woordje uitleg bij het systeem van deeltijds leren deeltijds werken en duaal leren. Hoe zit het systeem in elkaar? Wat doen de jongeren? Wat zijn de doelstellingen?
- Kennismaken met mentorschap. Wat is mentorschap? Wat zijn de voordelen van mentorschap?
- De positie, rollen en taken van een mentor
- Het motiveren van jongeren
- Opleidingsdoelen en competenties: werken met een opleidingsplan
- Communicatie- en coachingstechnieken
- Observeren en evalueren.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 4x 2u

Wanneer	Waar
Donderdag 20 januari 2022 Donderdag 27 januari 2022	Online
Donderdag 3 februari 2022 Donderdag 10 februari Telkens van 13u tot 15u	CODE: VF22MEN011
Dinsdag 8 februari 2022 Donderdag 10 februari 2022 Dinsdag 15 februari 2022 Donderdag 17 februari Telkens van 13u tot 15u	CODE: VF22MEN012
Maandag 12 september 2022 Maandag 19 september 2022 Maandag 26 september 2022 Maandag 3 oktober 2022 Telkens van 10u tot 12u	CODE: VF22MEN013

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers

## Mentor+ Intervisie – I-Diverso

Tijdens de dag wisselen de methodes 'intervisie', 'ervaringsuitwisseling' en 'droppen van interessante kaders' zich af. De inbreng en de noden van groep bepalen hoeveel tijd er aan elke methode gespendeerd wordt.

De deelnemers krijgen voorafgaand aan de dag de vraag om aan te geven over welke thema's ze zeker ervaringen willen uitwisselen, nog extra handvaten willen krijgen. Op de dag zelf organiseren we verschillende uitwisselingstafels rond de meest gekozen thema's. De vragen die er leven bij de deelnemers worden op tafel gelegd en de deelnemers krijgen de kans om hun ervaringen hierover uit te wisselen en elkaar tips en tricks te geven hierrond.

### Doelstellingen

De intervisie is bedoeld voor mentoren die in het verleden deelnamen aan een mentoropleiding.

De deelnemers leren van elkaar:

- Ze krijgen praktische handvaten om met uitdagingen die ze tegenkomen als mentor in de dagelijkse praktijk om te gaan.
- Ze gaan naar huis met een heleboel tips en tricks uit de praktijk van andere mentoren.

### Doelgroep

Mentoren die in het verleden deelnamen aan de mentor+-opleiding.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Maandag 21 maart 2022	GI Genk St. Martensbergstraat 34 3600 Genk  CODE: VF22MIV001
Maandag 3 oktober 2022	Bedrijvencentrum De Punt Kerkstraat 108 9050 Gentbrugge  CODE: VF22MIV002

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 15 deelnemers.

## Terug aan de slag – HIVSET Vormingscentrum

Het is niet vanzelfsprekend om na een langdurige afwezigheid terug te keren naar de werkvloer. Misschien is het takenpakket wel veranderd, zijn er andere collega's, misschien is de werkdrive er nog niet echt, ... Allemaal zaken die waarschijnlijk voor heel wat stress zorgen, zelf wanneer je nog niet opnieuw begonnen bent.

Om deze terugkeer goed te laten verlopen, is een goede coaching enorm belangrijk! Tegelijkertijd is er geen standaard coachtraject dat voor iedereen past. Sommigen zijn immers afwezig geweest omwille van ziekte, anderen hebben eventjes een professioneel zijspoor gevolgd. De ene heeft nood aan heel veel begeleiding, de andere kan je er dadelijk terug in laten vliegen.

In deze vorming spelen we in op verschillende thema's die in dit coachtraject van belang kunnen zijn. Er wordt ruimte gemaakt voor ervaringsuitwisseling en vragen. Thema's die door de groep aangehaald worden kunnen toegevoegd worden als er ruimte is.

### Doelstellingen

- De deelnemer kent een aantal theoretische kaders rond het begeleiden van mensen (verbindende communicatie, zelfdeterminatietheorie, veerkracht ...)
- De deelnemer kan actief luisteren bij moeilijke gesprekken
- De deelnemer kan aan de slag gaan met collega's die minder gemotiveerd zijn
- De deelnemer kan feedback geven
- De deelnemer kan verbinding creëren
- De deelnemer kan inschatten waar de collega nood aan heeft en zijn begeleidingsstijl hierop aanpassen.

### Doelgroep

Huidige of toekomstige buddy's of mentoren.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 15u30

Wanneer	Waar
Donderdag 16 juni 2022	Online
Vrijdag 17 juni 2022	CODE: VF22BEG004

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## 4. Specifieke methodieken in begeleiding/zorg

### Palliatieve zorg: inleiding in de palliatieve zorg/ Wat? Quoi? Qué?

#### What – Forum Palliatieve Zorg

Palliatieve zorg is een totale zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn.

Het gaat niet enkel om zorg voor fysieke symptomen (comfort bieden en pijnbestrijding), maar ook om sociale, spirituele en psychologische zorg.

Niet alleen de patiënt zelf, maar ook de familie of mantelzorgers worden ondersteund. Er is daarbij ook aandacht voor rouwzorg.

In deze vorming hopen we deelnemers meer zelfvertrouwen te geven om goede zorgen te kunnen bieden aan het levende. Dat kan door zelf te zorgen, door patiënten en hun mantelzorgers beter te informeren, maar ook door symptomen beter te herkennen en daardoor juist te kunnen doorverwijzen.

De vorming is opgebouwd uit 4 modules. Het is mogelijk om deze modules apart te volgen. Voorwaarde om module 2, 3 of 4 te volgen, is om eerst een onlinemodules rond de basisconcepten van palliatieve zorg te volgen.

#### Inhoud:

De meeste mensen denken bij palliatieve zorg aan terminale zorg. Maar het is veel ruimer dan dat. Palliatieve zorg is een totaalzorg met als doel het comfort van een ernstig zieke patiënt en zijn omgeving te garanderen. Het gaat over supportieve zorg (vanaf de diagnose van een levenbedreigende ziekte), over terminale zorg in de laatste levensfase en over rouwzorg. In deze vorming gaan we dieper in op de volgende vragen:

- Wat is palliatieve zorg?
- Waarom is palliatieve zorg een meerwaarde?
- Wie is de palliatieve cliënt en wie kan er palliatieve zorg bieden?
- Waar kunnen mensen terecht voor palliatieve zorg?

#### Doelstellingen

In deze module zetten we een aantal hardnekkige misverstanden rond palliatieve zorg recht. We belichten de palliatieve zorghouding en we tonen aan waarom palliatieve zorg een grote meerwaarde kan zijn voor de patiënt en diens familie

#### Doelgroep

verzorgenden, zorgkundigen, poetshulpen, keukenhulpen, verpleegkundigen, opvoeders, administratief personeel

**Praktisch**

Duur: 0,5 dag

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Vrij te kiezen voor maandag 2 mei 2022	E-Module  CODE: VF22PAL001
Maandag 2 mei 2022 Van 9u – 12u	w.e.m.m.e.l. (expertisecentrum 'Waardig Levenseinde') J. Vander Vekenstraat 158 1780 Wemmel  CODE: VF22PAL002

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.



## Palliatieve zorg: Sterven, hoe gaat dat eigenlijk? – Forum Palliatieve Zorg

Palliatieve zorg is een totale zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn.

Het gaat niet enkel om zorg voor fysieke symptomen (comfort bieden en pijnbestrijding), maar ook om sociale, spirituele en psychologische zorg.

Niet alleen de patiënt zelf, maar ook de familie of mantelzorgers worden ondersteund. Er is daarbij ook aandacht voor rouwzorg.

In deze vorming hopen we deelnemers meer zelfvertrouwen te geven om goede zorgen te kunnen bieden aan het levende. Dat kan door zelf te zorgen, door patiënten en hun mantelzorgers beter te informeren, maar ook door symptomen beter te herkennen en daardoor juist te kunnen doorverwijzen.

De vorming is opgebouwd uit 4 modules. Het is mogelijk om deze modules apart te volgen. Voorwaarde om module 2, 3 of 4 te volgen, is om eerst een onlinemodules rond de basisconcepten van palliatieve zorg te volgen.

### Inhoud:

De meeste mensen denken bij palliatieve zorg aan terminale zorg. Maar het is veel ruimer dan dat. Palliatieve zorg is een totaalzorg met als doel het comfort van een ernstig zieke patiënt en zijn omgeving te garanderen. Het gaat over supportieve zorg (vanaf de diagnose van een levenbedreigende ziekte), over terminale zorg in de laatste levensfase en over rouwzorg.

In deze module komt aan bod:

- Hoe merk je dat een persoon binnenkort zal overlijden?
- Wat als de persoon angstig of onrustig is? Wat wil dat zeggen? Hoe komt dat? En hoe kunnen we dat uitleggen aan familieleden?
- Wat is het te verwachten verloop van een overlijden?
- Hoe communiceer je hierover met de familie? Wat zeg je? Wat zeg je beter niet?
- Wat gebeurt er na het overlijden? Wat houdt de laatste verzorging in?

### Doelstellingen

In deze module zetten we een aantal hardnekkige misverstanden rond palliatieve zorg recht. We belichten de palliatieve zorghouding en we tonen aan waarom palliatieve zorg een grote meerwaarde kan zijn voor de patiënt en diens familie

### Doelgroep

Verzorgenden, zorgkundigen, verpleegkundigen

**Praktisch**

Duur: 0,5d van 13u tot 16u

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Maandag 2 mei 2022	w.e.m.m.e.l. (expertisecentrum 'Waardig Levenseinde') J. Vander Vekenstraat 158 1780 Wemmel  CODE: VF22PAL003

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.

## Palliatieve zorg: Comfortzorg is een taak van iedereen – Forum

### Palliatieve Zorg

Palliatieve zorg is een totale zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn.

Het gaat niet enkel om zorg voor fysieke symptomen (comfort bieden en pijnbestrijding), maar ook om sociale, spirituele en psychologische zorg.

Niet alleen de patiënt zelf, maar ook de familie of mantelzorgers worden ondersteund. Er is daarbij ook aandacht voor rouwzorg.

In deze vorming hopen we deelnemers meer zelfvertrouwen te geven om goede zorgen te kunnen bieden aan het levende. Dat kan door zelf te zorgen, door patiënten en hun mantelzorgers beter te informeren, maar ook door symptomen beter te herkennen en daardoor juist te kunnen doorverwijzen.

De vorming is opgebouwd uit 4 modules. Het is mogelijk om deze modules apart te volgen. Voorwaarde om module 2, 3 of 4 te volgen, is om eerst een onlinemodules rond de basisconcepten van palliatieve zorg te volgen.

#### Inhoud:

De meeste mensen denken bij palliatieve zorg aan terminale zorg. Maar het is veel ruimer dan dat. Palliatieve zorg is een totaalzorg met als doel het comfort van een ernstig zieke patiënt en zijn omgeving te garanderen. Het gaat over supportieve zorg (vanaf de diagnose van een levenbedreigende ziekte), over terminale zorg in de laatste levensfase en over rouwzorg.

In deze module komt aan bod:

- Welke basishouding is nodig om een goede comfortzorg te bieden?
- Lichamelijke ondersteuning
- Sociale ondersteuning
- Psychologische ondersteuning
- Spirituele/existentiële ondersteuning

#### Doelstellingen

In deze vorming gaan we dieper in op de meest voorkomende symptomen die met het levende gepaard gaan. Hoe vang je signalen op over klachten of moeilijkheden, zowel van fysieke, als van sociale, psychologische of spirituele aard? Wat kan je daar zelf aan doen en naar wie kan je doorverwijzen?

#### Doelgroep

Verzorgenden, zorgkundigen, verpleegkundigen

**Praktisch**

Duur: 0,5d van 9u tot 12u

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Maandag 30 mei 2022	w.e.m.m.e.l. (expertisecentrum 'Waardig Levenseinde') J. Vander Vekenstraat 158 1780 Wemmel  CODE: VF22PAL004

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.

## Palliatieve zorg: Verlies, gemis ... rouw – Forum Palliatieve Zorg

Palliatieve zorg is een totale zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn.

Het gaat niet enkel om zorg voor fysieke symptomen (comfort bieden en pijnbestrijding), maar ook om sociale, spirituele en psychologische zorg.

Niet alleen de patiënt zelf, maar ook de familie of mantelzorgers worden ondersteund. Er is daarbij ook aandacht voor rouwzorg.

In deze vorming hopen we deelnemers meer zelfvertrouwen te geven om goede zorgen te kunnen bieden aan het levende. Dat kan door zelf te zorgen, door patiënten en hun mantelzorgers beter te informeren, maar ook door symptomen beter te herkennen en daardoor juist te kunnen doorverwijzen.

De vorming is opgebouwd uit 4 modules. Het is mogelijk om deze modules apart te volgen. Voorwaarde om module 2, 3 of 4 te volgen, is om eerst een onlinemodules rond de basisconcepten van palliatieve zorg te volgen.

### Inhoud:

De meeste mensen denken bij palliatieve zorg aan terminale zorg. Maar het is veel ruimer dan dat. Palliatieve zorg is een totaalzorg met als doel het comfort van een ernstig zieke patiënt en zijn omgeving te garanderen. Het gaat over supportieve zorg (vanaf de diagnose van een levenbedreigende ziekte), over terminale zorg in de laatste levensfase en over rouwzorg.

In deze module willen we je enkele handvaten aanreiken om iemand te begeleiden die een rouwproces doormaakt.

Om te weten hoe je iemand kan ondersteunen, is het belangrijk om te weten welke vormen rouw kan aannemen, hoe normaal rouwen eruit ziet en wat we kunnen doen en zeggen om te helpen.

Wij kijken hierbij kritisch naar enkele rouwmythes, gaan dieper in op gecompliceerde rouw, schetsen het verschil tussen rouw en depressie en reiken tips aan om ook kinderen te ondersteunen in hun rouwproces.

### Doelstellingen

Rouw is het proces dat je doormaakt om jezelf aan te passen aan een verlies of aan een veranderde situatie. Dat kan zijn omdat je iemand verloren hebt maar ook door verlies van bv. Je gezondheid, je mobiliteit, je autonomie.

Iedereen rouwt uniek, op zijn eigen tempo en eigen manier.

Na deze module begrijp je beter wat rouw is en hoe je mensen hierin kan ondersteunen.

### Doelgroep

Verzorgenden, zorgkundigen, verpleegkundigen

**Praktisch**

Duur: 0,5d van 13u tot 16u

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Maandag 30 mei 2022	w.e.m.m.e.l. (expertisecentrum 'Waardig Levenseinde') J. Vander Vekenstraat 158 1780 Wemmel  CODE: VF22PAL005

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.

## 5. Communicatie

### 'Aha, nu begrijp ik je'. Een inleefdag rond helder spreken met en luisteren naar patiënten/cliënten – Mentor vzw

Tijdens deze inleefdag doorloopt de deelnemer op een interactieve manier diverse luister- en gesprekstechnieken. Meer concreet:

- een goed gesprek: hoe doe je dat?
- doelgericht en professioneel communiceren: hoe doe je dat?
- Kritiek en waarderen: hoe doe je dat?
- Communiceren is teamwork
- Lastige gesprekken
- Non-verbale communicatie
- Gesprekken met patiënten, cliënten e.a. met beperkte gezondheidsvaardigheden
- Extra aandacht bij specifieke gespreksituaties
- info waar je terecht kan voor meer gespecialiseerde hulp bv visualisaties, tolk, intercultureel bemiddelaar ....

#### Doelstellingen

In de zorgverlening is er altijd contact, niet alleen verbaal maar even belangrijk is lichaamscontact en passende lichaamstaal bij een goed gesprek. Wij denken hierbij aan het samen actief zijn, oogcontact houden, een troostende stelling of iemands hand vasthouden. Daarnaast zijn heldere afspraken en overleg binnen de zorg onontbeerlijk. Bij gesprekken met collega's, teamleider, patiënten, cliënten en hun netwerk. Goed communiceren is daarom essentieel. Goede gespreksvoering is het fundament voor een goede zorgverlening.

#### Doelgroep

Deze inleefdag is beslist nuttig voor iedereen met aandacht voor een helder gesprek met collega, teamverantwoordelijke, patiënt, cliënt, vrijwilliger en anderen uit het zorgnetwerk.

#### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 19 mei 2022	Educo Gent Koning Albertlaan 27 9000 Gent  CODE: VF22COM001

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Een stevige band door spreken – HIVSET

In de vorming gaan we actief aan de slag met enkele gesprekstechnieken. We zoomen in op volgende gesprekstechnieken:

- Luisteren, samenvatten en doorvragen
- Verbreden en verdiepen
- Omgaan met containerbegrippen
- Paraverbale en non-verbale taal.

Oude bekenden, bedenk je wellicht. Maar je zal merken dat je hier nooit over uitgeleerd geraakt. Iedere keer opnieuw ontdek je nieuwe facetten van jezelf in de manier waarop je communiceert en fris je wat je al kent weer op waardoor je steviger staat in je communicatie. En dit uit zich meteen in een betere band met je zorgvragers.

### Doelstellingen

- Een kort kader leren rond enkele belangrijke gesprekstechnieken
- inoefenen van de aangeleerde gesprekstechnieken
- eigen kwaliteiten en valkuilen binnen de gesprekstechnieken leren kennen.

### Doelgroep

Iedereen die zijn gespreksvaardigheden wil verbeteren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 15u30

Wanneer	Waar
Donderdag 10 maart 2022	Online CODE: VF22COM002
Donderdag 24 november 2022	Online CODE: VF22COM003

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.



## Gesprekstechnieken – Vokans

- Het communicatieproces in de praktijk (verschillende soorten vragen en goede vragen leren stellen, actief en empathisch luisteren, reageren op gevoelens en andere geruststellen, feedback geven en krijgen, slecht nieuws brengen)
- Als de communicatie iets moeilijker verloopt (omgaan met klachten en/of kritiek, omgaan met conflicten, assertiviteit, 'neen' leren zeggen, meningsuiting, ingaan tegen wensen van anderen, omgaan met anderstalige en laaggeletterde patiënten-clënten)

### Doelstellingen



Deze tweedaagse training levert de bouwstenen voor het voeren van een goed gesprek met uw patiënt/cliënt. We passen belangrijke gesprekstechnieken toe op voorbeelden, cases en situatiespelen in de relatie tussen uzelf als hulpverlener en uw patiënten/cliënten. Deze oefeningen vertrekken vanuit uw dagelijkse werkcontext.

### Doelgroep

Alle werknemers die reeds een basis gekregen hebben in communicatietechnieken.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Woensdag 9 maart 2022 Woensdag 23 maart 2022	Vokans Mechelen Onder den toren 5 2800 Mechelen  CODE: VF22COM004
Woensdag 7 december 2022 Woensdag 14 december 2022	Office Center Hasselt Hendrik van Veldekensingel 150 3500 Hasselt  CODE: VF22COM005

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Assertieve communicatie – Vokans

- Agressiviteit, assertiviteit en subassertiviteit
- De axenroos als landkaart in de communicatie tussen mensen
- Het verschil tussen empathie en begrip/erkenning geven
- Denken vanuit het 'WEB': Waarneming, Emotie, Behoeft
- Het eigen gedrag beïnvloedt het gedrag van de ander (keuzes maken)
- 8 communicatietechnieken bij assertiviteit
- Subgroepwerking en ervaringsuitwisseling
- Rollenspel en inoefening.

### Doelstellingen

De hoofddoelstelling van de opleiding bestaat erin om, via een combinatie van groepswork en individuele groeistimulatie, u te begeleiden bij het aannemen van een assertievere houding en communicatie, waardoor u steviger in uw schoenen gaat staan.

### Doelgroep

Mensen die wel weten wat te zeggen maar niet durven. Zij die 'neen' denken maar zichzelf 'ja' hoeren zeggen. U aanvaardt extra werk, ook al hebt u er geen tijd voor. U vermijdt conflictsituaties. Dit zijn maar enkele voorbeelden waarbij uw assertiviteit op de proef wordt gesteld.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Maandag 25 april 2022	Vokans Sint-Niklaas Hendrik Heymansplein 7 9100 Sint-Niklaas  CODE: VF22COM006

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Assertief van binnenuit – Prik Prik

Als zorgverlener krijg je vaak te maken met mensen in stresserende situaties. Dit brengt vaak heftige reacties te weeg, zowel bij zorgvragers als hun familie. Dit vraagt van jou als zorgvrager de nodige portie assertiviteit.

Een assertieve houding betekent opkomen voor jezelf en je eigen mening met respect voor de andere persoon of de andere partij. Meestal krijgen we communicatieve technieken aangeleerd om die mening te verwoorden. Vaak vergeten we daarbij echter dat assertiviteit ontstaat binnenin. Assertiviteit heeft te maken met respect voor jezelf. Als je dit respect in jezelf kan voelen, dan wordt opkomen voor je mening opeens stukken makkelijker.

Tijdens deze vorming gaan we hiermee aan de slag. We leren hoe een ja en een nee voelt in ons lichaam. Vanuit dat innerlijk aanvoelen, krijgen we meer zicht op onze eigen noden en behoeften en leren we die in contact met de ander op een gepaste wijze verwoorden. We gaan voelen waar onze grenzen liggen, gaan bewust kiezen wat we hiermee willen doen en leren deze uitspreken.

Onze belichaamde manier van omgaan met assertiviteit en grenzen zorgt voor meer blijvend en diepgaand resultaat.

### Doelstellingen

In deze training leren de deelnemers het volgende:

- Betekenis van assertiviteit kennen
- Inzicht krijgen in assertieve en minder assertieve stukken in jezelf
- Leren voelen van je en nee in je lichaam
- Inzicht krijgen in eigen struikelblokken in relatie tot assertief gedrag
- Leren voelen van eigen grenzen en behoeften
- Bewust leren kiezen wat met grenzen te doen
- Leren uitspreken van eigen behoeften en grenzen in respect voor de ander.

### Doelgroep

Iedereen die wil ervaren wat assertiviteit voor hem/haar betekent en dit ook in de praktijk wil brengen.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u -tot 16u

Wanneer	Waar
Vrijdag 13 mei 2022	Online
	CODE: VF22COM007

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 16 deelnemers.

## Communicatie met de familie van de zorgvrager vanuit verbinding – HIVSET

In de vorming wordt een blik geworpen op:

- Het belang van het betrekken van familie en hoe je dit het beste aanpakt
- Op een verbindende manier omgaan met familie in stressvolle situaties
- Communicatieve vaardigheden in het omgaan met familie: assertiviteit, omgaan met feedback.

### Doelstellingen

De familie is zeer belangrijk voor de zorgvragen. Als zorgverlener is het dan ook belangrijk om een goede relatie te onderhouden. In deze vorming bekijken we hoe je als zorgverlener omgaat met de familie vanuit de principes van verbindende communicatie.

### Doelgroep



Verzorgenden, verpleegkundigen, leidinggevenden.

### Praktisch

Duur:

Klassikaal: 1 dag van 9u30 tot 16u

Online: 1 dag van 9u tot 15u30

Wanneer	Waar
Donderdag 17 maart 2022	Clemenspoort Overwale 3 9000 Gent  CODE: VF22COM008
Donderdag 22 september 2022	Vormingscentrum HIVSET Westerlaan 73 8790 Waregem  CODE: VF22COM009
Donderdag 8 december 2022	Online  CODE VF22COM10

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Sterker op het werk met verbindende communicatie – DialoogPlus

Verkennen van de 4 bouwstenen van Verbindende Communicatie:

- Waarnemen: concrete feiten benoemen als basis en gemeenschappelijke start om je te uiten. Bewust worden van 'oordelen' en 'meningen' in de communicatie
- Gevoel: bewust worden van gevoelens, ze herkennen en benoemen
- Behoefte: bewust worden van behoeftes en de impact ervan
- Verzoek concreet formuleren

Oefenen met de 3 communicatie-processen van Verbindende Communicatie, namelijk:

- Helder krijgen wat voor jou belangrijk is en wat je hiervoor nodig hebt
- Moeilijke boodschappen helder en eerlijk kunnen formuleren, op een manier die minder weerstand oproept. Zo kan je op een respectvolle en duidelijke manier zeggen wat je nodig hebt.
- Empathisch kunnen luisteren naar elkaars behoeften, zodat collega's zich beter begrepen voelen. Zo ontstaat meer creativiteit en openheid om tot oplossingen te komen die op langere termijn beter gedragen worden.
- Tijdens de 2 dagen wisselen we inzicht met veel oefenkansen. Zo ervaren de deelnemers al doende de praktische meerwaarde wat motiverend werkt om dit nadien te blijven gebruiken.

### Doelstellingen

In de groep leer je de principes van verbindende communicatie toepassen op herkenbare werksituaties zodat:

- je een collega rechtstreeks durft aanspreken als er problemen zijn
- je op een duidelijke manier durft opkomen voor jezelf, met respect voor de ander
- je feedback kan geven en ontvangen
- je leert vragen wat je nodig hebt
- je gevoelens kan toestaan en uiten


### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Maandag 7 maart 2022 Maandag 14 maart 2022	Grootseminarie Brugge Potterierei 72 8000 Brugge  CODE: VF22WIT009
Donderdag 10 maart 2022 Donderdag 17 maart 2022	Romaanse Poort Brusselsestraat 63 3000 Leuven  CODE: VF22WIT011
Dinsdag 19 april 2022 Dinsdag 3 mei 2022	Borrelhuis Hasselt Witte Nonnenstraat 28 3500 Hasselt  CODE: VF22WIT013
Donderdag 12 mei 2022 Donderdag 19 mei 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT010
Maandag 16 mei 2022 Maandag 23 mei 2022	Kwadraet Gent Koningin Maria Hendrikaplein 64a 9000 Gent  CODE: VF22WIT012
Maandag 3 oktober 2022 Maandag 10 oktober 2022	Ondernemerscentrum Kortrijk Leiestraat 22 8500 Kortrijk  CODE: VF22WIT014
Dinsdag 4 oktober 2022 Dinsdag 11 oktober 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT015

	Nog te bepalen
	CODE: VF22WIT016
Donderdag 10 november 2022 Donderdag 17 november 2022	Bedrijvencentrum De Punt Kerkstraat 108 9050 Gentbrugge  CODE: VF22WIT017
Dinsdag 6 december 2022 Dinsdag 13 december 2022	Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt  CODE: VF22WIT018

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Sterker op het werk met verbindende communicatie opfrissing – Dialoogplus

Vanuit je eigen situaties verdiep je je kennis en vaardigheden en pas je het verbindend communiceren toe zodat deze vorm van communiceren meer ‘vanzelfsprekend’ wordt.

Vertrekkend vanuit de 4 basisstappen van de verbindende communicatie oefen je met deze tool in kleine groep. Empathisch luisteren, zowel naar jezelf als naar de ander, eerlijk uiten en het formuleren van voorstellen kunnen aan bod komen.

### Doelstellingen

Tijdens deze 1-daagse vervolgworkshop krijg je de kans om je kennis van verbindende communicatie op te frissen en hier praktisch en stapsgewijs rond te oefenen.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren die al een basis van verbindende communicatie hebben. Opgelet: de principes worden niet meer uitvoerig uitgelegd. Hiervoor verwijzen wij naar de basisopleiding.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 24 februari 2022	Romaanse Poort Brusselsestraat 63 3000 Leuven  CODE: VF22WIT020
Dinsdag 22 maart 2022	Kwadraet Gent Koningin Maria Hendrikaplein 64a 9000 Gent  CODE: VF22WIT021
Donderdag 24 maart 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT019



Dinsdag 4 oktober 2022	Romaanse Poort Brusselsestraat 63 3000 Leuven  CODE: VF22WIT022
Dinsdag 22 november 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT023
Maandag 5 december 2022	Kwadraet Gent Koningin Marie Hendrikaplein 64a 9000 Gent  CODE: VF22WIT024

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## 6. VTO- en competentiebeleid

### Bouwen aan een leerbeleid – Mentor vzw

Een online leerplatform ...

- waar alle deelnemers vlot toegang tot krijgen
- met online leermodules opgebouwd uit opleidingsvideo's van de trainer en aangepast film- en oefenmateriaal
- dat deelnemers op eigen tempo en op zelfgekozen momenten kunnen doorlopen naargelang wat voor hen het meest interessant is.

En 3 contactmomenten:

Een collectief opstartmoment (1,5u) waarbij:

- deelnemers elkaar en de lesgever leren kennen
- Iedereen wegwijs gemaakt wordt op het online leerplatform
- het verdere leertraject toegelicht en ingepland wordt.

een individueel feedbackmoment (1u): een videoconversatie of telefoongesprek waarin de trainer individueel met elke deelnemer in gesprek gaat omtrent het VTO-beleid in diens organisatie (a.d.h.v. een eigen 'optiscan VTO', en zo advies op maat kan bieden.

Een collectief intervisiemoment (2,5u): onder (groepjes) deelnemers, o.l.v. de trainer, als ideaal moment voor deelnemers om:

- Ervaringen uit te wisselen in de uitbouw van VTO-beleid met hun collega-deelnemers
- Concrete tips en tricks mee naar huis te nemen om verder aan de slag te gaan.

### Doelstellingen

Tijdens de vormig krijg je handvaten aangereikt om er effectief(ver) werk van te maken:

- je ontdekt de meerwaarde van een visie op leren in je organisatie en hoe je die opmaakt
- je leert hoe je een functioneel VTO-plan op maat van je organisatie opstelt
- je komt te weten hoe je VTO-doelen linkt aan de strategie van de organisatie
- je ondervindt hoe je ervoor zorgt dat opleidingsinitiatieven impact realiseren in je organisatie.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 3 halve dagen

Dag 1: collectief opstartmoment

Dag 2: individueel coachingsgesprek moment af te spreken met de deelnemer

Dag 3: collectief intervisiemoment

Wanneer	Waar
Maandag 21 maart 2022 van 10u30 tot 12u Week van 25 april 2022 1u af te spreken Dinsdag 24 mei 2022 van 9u tot 10u30	Online  CODE: VF22VTO001
Maandag 26 september 2022 van 10u30 tot 12u Week van 14 november 2022 1u af te spreken Dinsdag 13 december 2022 van 9u tot 10u30	Online  CODE: VF22VTO002

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## 7. Persoonlijke vaardigheden/Soft Skills

### 7.1 Efficiënt werken

#### Timemanagement algemeen: tijdsbeheer en het bepalen van prioriteiten – CFIP

- Zelfevaluatie-test om de persoonlijke factoren te identificeren rond timemanagement
- De impact van urgenties kunnen verminderen, belangrijkheid en dringendheid onderscheiden
- De GTD-methode kunnen gebruiken voor het stroomlijnen van alles wat binnenkomt
- Praktische tips voor het plannen en werken met een agenda op korte, midden en lange termijn
- Timemanagement in een team: aanpassen van het leiderschap aan het team
- Technieken voor *deconnectie* en enkele tips voor stressbeheer
- Analyse van concrete werksituaties via collegiale consultatie.

#### Doelstellingen

- Analyseren van de verschillende oorzaken en moeilijkheden bij het managen van tijd en stress.
- De impact van urgenties onvoorziene gebeurtenissen en verstoringen kunnen verminderen.
- Tijdsbeheer op korte, middellange en lange termijn.
- Doeltreffend zijn tijd kunnen managen in team en in relatie met collega's
- Het recht op *deconnectie*: de balans tussen privéleven en het professionele leven.

#### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

#### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Maandag 9 mei 2022 Dinsdag 17 mei 2022	Online  CODE: VF22EFF001
Maandag 10 oktober 2022 Dinsdag 18 oktober 2022	CFIP Louis Gribaumontlaan 153 1200 Brussel  CODE: VF22EFF002

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Effectief online vergaderen en overleggen – Escala

In 2020 maakten we met z'n allen snel en gedwongen de switch naar online en op afstand samenwerken en vergaderen. Zoom, Microsoft Teams, Webex, het zijn namen die intussen door iedereen gekend zijn. Initieel merkten we ook de voordelen op: via het internet vergaderen is vaak sneller georganiseerd, het kost minder geld, het is flexibeler, ... Hoe goed het ook is dat in lockdown nog steeds kon vergaderd worden, vlekkeloos liep het zeker niet altijd. We blijven na al die maanden ook steeds meer achter met het gevoel onze verbinding en subtiele signalen te missen.

Veel aspecten van goed teamwerk en effectief samenwerken blijven ook remote overeind staan, maar toch zijn er een aantal aspecten die in het online verhaal méér van onze aandacht vragen. Ook na het verdwijnen van het covid19-virus zal remote en virtual werken een deel blijven uitmaken van onze job. Daarom dit traject van 2 sessies over hoe effectiever en virtueel vergaderen en (samen)werken.

Doorheen twee sessies werken de opleiders met online tools en methodieken om verbinding te stimuleren en om een dynamische, interactieve en to-the-point samenwerking mogelijk te maken. Maar mel al die focus op techniek, vergeten we soms dat effectief vergaderen vooral draait om voorbereiding en vertrouwen. Dat is juist nog belangrijker als je niet allemaal in dezelfde ruimte bent. We bekijken hoe we persoonlijk en in groep effectiever kunnen worden door stoorzenders te identificeren, waar mogelijk te elimineren, en door duidelijke afspraken op te stellen.

Ook voor de dynamiek en verbinding in vergaderen is er voldoende aandacht: Hoe schatten we elkaars reacties correct in? Hoe kunnen we ook remote blijven bijleren van elkaar? Hoe vieren we onze successen? Hoe gaan we om met tegenslagen en moeilijke gesprekken? Met welke concrete methodieken kunnen we meer assertiviteit en dus ook meer kwaliteit en resultaat in de groep nastreven?

### Doelstellingen

- Pijnpunten leren identificeren bij remote werken (eigen en in team)
- Inzicht in gedeelde aandachtspunten en tools voor een snelle kwaliteitsverbetering
- Tips voor persoonlijke effectiviteit
- Vergaderleidraad voor verschillende types vergaderingen
- Inzicht in gedeeld aandachtspunten voor duurzaam effectief (ook online) teamwerk
- Inzicht in technieken (hefbomen) om online vertrouwen en verbinding te stimuleren
- Inzicht in hefbomen voor gemotiveerd werk
- Inzicht in technieken om zelf assertiever te zijn en assertiviteit te stimuleren in groep, met focus op werken op afstand.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 9u tot 12u

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Dinsdag 3 mei 2022	Online
Dinsdag 10 mei 2022	
	CODE: VF22EFF003

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Effectief en inclusief vergaderen, ook op afstand – Human Insight

Blok 1: De valkuilen van ons denken en hoe die leiden tot slechte beslissingen

- Wat zijn de belangrijkste vooringenomenheden (biases) die het ons moeilijk maken om inclusief en efficiënt samen te werken met anderen?
- Welke zijn de belangrijkste denkfouten die spelen in groepsverband?
- Hoe spelen deze een rol bij het vergaderen en nemen van beslissingen?

Blok 2: Het organiseren van een vergadering zodat uw organisatie inclusieve en kwaliteitsvolle beslissingen maakt

- De keuze van de deelnemers: wie nodigt u uit?
- De voorbereiding: Wat voor voorbereiding vraagt u van de deelnemers? Welke technieken zijn het meest geschikt om te kunnen vergaderen op basis van data en feiten?
- Het voorzitten van de vergadering: Wie laat u het eerst aan het woord komen? Welke mechanismes gebruikt u best om tot een onderbouwde en gedragen beslissing te komen?
- De opvolging: Wat te doen met afwijkende meningen, eens de beslissing is genomen? Hoe leren van fouten?

### Doelstellingen

- Vergaderingen organiseren of voorzitten waar de nadruk ligt op inclusieve besluitvorming en kwaliteitsvolle beslissingen
- Technieken hanteren om in een overleg afwijkende meningen aan te moedigen en overdreven groepsdenken te vermijden
- Een persoonlijk actieplan opmaken.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 0,5 dag van 9u tot 12u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 6 december 2022	Online
	CODE: VF22EFF004

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## Projectmanagement – KEIK

- Algemene inleiding rond belang en context van projectmatig werken
- Kenmerken van projectmatig werken
- Basisprincipes van projectmanagement
- De voorbereiding van projecten
- Opstarten van het projectteam/een projectgroep
- Uitvoering van het project - leidinggeven aan het project
- Voortgang
- Afsluiten van een project
- Evaluatie van een project
- Communicatie in en rond projecten
- Omgaan met conflicten en belangentegenstellingen bij conflicten
- Projectindicatoren
- Rapportering.

### Doelstellingen

- De deelnemers aan de opleiding zijn vertrouwd met de belangrijkste principes, kaders en instrumenten van projectmanagement
- De deelnemers zijn in staat om principes van projectmanagement toe te passen op al hun werkzaamheden met een projectmatig karakter
- De deelnemers leren van elkaar over elkaars ervaringen, goed en bad practices worden uitgewisseld en teruggekoppeld door de docent
- De deelnemers kunnen met hun eigen vragen en problemen aan de slag gaan omdat de eigen casussen kunnen worden ingebracht
- De deelnemers zijn in staat om de principes, technieken en instrumenten van projectmanagement toe te passen op hun eigen projecten
- Toekomstige projecten in de organisatie worden effectiever, efficiënter voorbereid, uitgevoerd
- Deelnemers zijn in staat om te werken met indicatoren tijdens alle fasen van een project, en dit op een efficiënte manier
- Deelnemers beschouwen de principes, middelen en instrumenten van projectmanagement als ondersteunend in hun werking, niet als iets dat 'er bovenop komt'.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 17u.



<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Maandag 25 april 2022 Maandag 9 mei 2022	Online  CODE: VF22EFF005
Maandag 12 september 2022 Maandag 26 september 2022	Online  CODE: VF22EFF006

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## 7.2 Omgaan met verandering

### Omgaan met weerstand en veranderingen – Anker vzw

- Herkennen van weerstand in verschillende vormen (en de eigen reactie hierop)
- Omgaan met weerstand: huidige versus gewenste situatie
- Veranderingsprocessen en strategieën m.b.t. introduceren van veranderingen
- Communicatie bij veranderingen
- Omgaan met emoties en deze een plaats leren geven bij verandering
- Leren hoe je eigen persoonlijkheidsstijl invloed heeft op veranderingen en er gepast op reageren en veranderingen om te buiten naar opportuniteiten.

#### Doelstellingen

Snelle of slecht doorgevoerde veranderingen zijn niet zonder gevolg. Ze kunnen leiden tot een hoger ziekteverzuim, personeelsverloop, klachten en ontevredenheid. Omgaan met weerstand begint dan ook in de eerste plaats met het besef dat weerstand normaal is. Tijdens deze sessie reiken we praktische tools aan om veranderingen te introduceren en hoe om te gaan met weerstand.

#### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

#### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Woensdag 20 april 2022 Woensdag 27 april 2022	Online  CODE: VF22VER001

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Veerkrachtig omgaan met verandering – B-sides

Het Covid19-virus en alle veiligheidsmaatregelen die getroffen werden, maakten dat we plots in een andere realiteit terecht kwamen.

Op zeer korte tijd werd onze hele werking en samenwerking, met alle gebruikelijke structuren, afspraken, werkwijzen, interactie ... aangepast. Om met deze veranderingen om te gaan, werden er grote flexibiliteit en wenbaarheid gevraagd.

In deze workshop staan we stil bij:

- Wat gebeurt er met ons als we geconfronteerd worden met plotse veranderingen, met grenzen die we tegenkomen. Welke reacties merken we op en hoe kunnen we die begrijpen? Wat zijn 'gewone' reacties op ongewone situaties?
- Hoe gaan we veerkrachtig om met die veranderingen? Wat hebben we nodig en welke stappen kunnen we hierin zetten om sterker naar een volgende verandering te stappen?
- Bij wat we verliezen en hoe de focus leggen op wat we echt belangrijk vinden voor onszelf/voor onze omgeving. Kunnen we zo tot nieuw gedrag komen en tot integratie van de verandering?
- Wat kan de betekenis van een team, van collega's zijn in dit proces?

### Doelstellingen

- Zicht krijgen op en begrijpen wat plotse verandering bij ons doet
- Zicht op factoren die veerkracht voor mij op dat moment kunnen verhogen
- Stilstaan bij verlies, verdriet en wat ons dat zegt over wat we echt belangrijk vinden
- Verandering tot een positief verhaal, met kansen, kunnen maken, wat tot ander/nieuw gedrag kan leiden.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Vrijdag 25 november 2022	Online
	CODE: VF22VER002

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## 7.3 Werken in team

### Feedback – moeilijke boodschappen geven aan en ontvangen van collega's – Impuls

Ondanks de ontelbare gunstige effecten, vinden veel mensen het moeilijk om open en eerlijk te communiceren en het te laten weten aan een collega als er hen iets stoort. Sommige mensen doen dit wel heel open en schrikken dan van de reactie die ze hierop krijgen. Op een goede manier moeilijke boodschappen geven en ontvangen, is van onschatbare waarde. Het zorgt voor een goed onderling contact, maakt mensen gelukkiger en vermindert spanningen en stress op de werkvloer.

De principes van verbindende communicatie vormen een zeer goede uitvalbasis voor het geven en ontvangen van dit soort boodschappen. Het helpt inzicht te krijgen in eigen en andermans gevoelens, behoeften en motivaties, je leert niet enkel te spreken over concrete acties en gevolgen maar bekijkt de situatie op verschillende niveaus, en het helpt om helder en eerlijk te communiceren.

#### Doelstellingen


- Zicht krijgen op en begrijpen wat plotse verandering bij ons doet
- Zicht op factoren die veerkracht voor mij op dat moment kunnen verhogen
- Stilstaan bij verlies, verdriet en wat ons dat zegt over wat we echt belangrijk vinden
- Verandering tot een positief verhaal, met kansen, kunnen maken, wat tot ander/nieuw gedrag kan leiden.

#### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

#### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 26 april 2022	Impulsvorming vzw Elisabethlaan 64 3200 Aarschot  CODE: VF22WIT001

#### Aantal deelnemers

Maximum 7 deelnemers .

## Feedback geven en ontvangen – Kwadraet

Elkaar kunnen zeggen wat jou ondersteunt én wat je anders zou willen, is één van de sleutels in een elkaar dragende werking. Feedback wordt dan voedsel voor het groeien. Tijdens deze cursus leer je hoe je dat in jouw werksituaties kan helpen waarmaken.

### Doelstellingen

- Je ontdekt de mogelijkheden die feedback jou en je team te bieden heeft
- Je krijgt handvaten om deugdzaam feedback te gaan geven
- Je oefent in het waarderen geven en krijgen van feedback
- Je onderzoekt hoe je in jouw praktijk kan bijdragen aan een meer waarderende en open feedbackcultuur.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 4 oktober 2022	Online
	CODE: VF22WIT002

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## Latent talent: tools om talenten in ons team nog beter te (h)erkennen – Mentor vzw

Interactieve vorming waarbij diverse methodieken gehanteerd kunnen worden om met talenten in het team aan de slag te gaan. Als deelnemer van deze vorming geeft de trainer inzicht in de werkwijze en de mogelijkheden van elke tool:

- wanneer te gebruiken?
- hoe werkt het?

Je test enkele tools tijdens de vorming ook uit.

Tools die onder andere aan bod komen:

- Kwaliteitenspel+
- Padvinder (ontwikkeld door Mentor vzw, gevalideerd door ESF)
- competenties & vaardigheden in kaart brengen
- tools rond (de)motivatie waaronder Werkplezierspel

### Doelstellingen

- Zicht krijgen op talenten in je team
- Bespreekbaar maken van verschillen in een team
- Hoe hiermee aan de slag gaan?
- Versterken van de talenten van je medewerkers
- Zelf aan de slag gaan met tools.

### Doelgroep

Voor mensen die in een team werken (al dan niet als leidinggevende of coach) en aan de slag willen met de aanwezige talenten.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Dinsdag 13 december 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT003

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.

## De kracht van een team: 1 + 1 = 3 – Vokans

### Module 1: IK- niveau

- Kwaliteiten
- Kernkwadranten
- Mijn communicatiestijl
- Conflicthantering.

### Module 2: Niveau Team deel 1

- Teamcultuur
- Teamrollen van Belbin
- Samenwerken in team
- Valkuilen voor teamwerkingen.

### Module 3: Niveau Team deel 2

- Teamfunctioneren
- Kwaliteiten van een team
- Oplossingsgericht teamcoachen.

### Module 4: Aan de slag

- Terugkoppeling vorige sessies
- Raschi-model.

### Doelstellingen

- De sterktes en uitdagingen van ons als medewerkers en als team leren kennen
- Samenwerking en communicatie tussen teamleden en teamverantwoordelijken verbeteren
- Oplossingsgerichte teamcoaching leren gebruiken.

### Doelgroep

Alle medewerkers.

### Praktisch

Duur: 4 halve dagen van 9u tot 12u30

Wanneer	Waar
Donderdag 10 maart 2022	Online
Dinsdag 15 maart 2022	
Donderdag 24 maart 2022	CODE: VF22WIT004
Donderdag 31 maart	

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.

## Cultuursensitief werken in de praktijk – Arzu Yentür

In deze opleiding maak je kennis met de 'divers-sensitieve dialoog'. Je leert via interactieve oefeningen:

- Kijken door verschillende brillen; jouw standpunt en dat van de anderen (referentiekaders en perspectiefname)
- Aandacht hebben voor stereotypes en vooroordelen
- Aandacht hebben voor identiteit en kruispuntdenken
- In gesprek gaan over gevoelige thema's, met speciale aandacht voor interculturele vraagstukken (a.d.h.v. dialoogtips)
- Hoe je dit kan toepassen in jouw dagelijkse praktijk als hulpverlener (casuïstiek & toepassingen).

Deze opleiding is een aanvulling op de e-modules te volgen op het leerplatform

<http://www.ziedet.be>.

### Doelstellingen

- Aanleren van een houding die een open, diepgaande en waardevolle dialoog met de ander mogelijk maakt
- Aanpakken van handelingsverlegenheid bij gevoelige thema's
- Aanleren van dialoogtechnieken.

### Doelgroep

Alle medewerkers.

### Praktisch

Duur: 0,5 dag

Wanneer	Waar
Vrijdag 27 mei 2022 van 9u30 tot 12u30	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WIT005
Donderdag 27 oktober 2022	Kwadraet Gent Koningin Maria Hendrikaplein 64a 9000 Gent  CODE: VF22WIT006

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 16 deelnemers.



## Mijn interculturele werkplek – Mentor vzw

Inleven en bewust worden dat wat jij normaal vindt niet voor iedereen normaal is. Cultuurverschillen in de praktijk: zicht krijgen op aspecten van verschillen binnen culturen, manieren van respect tonen voor elkaar, ...

Hoe breng je gedragsnormen, manier van denken en werken, manier van omgaan met gezag, houding t.a.v. collega's en patiënten/cliënten, ... over naar andere culturen?

Tijdsbesef bij andere culturen. Sociale vaardigheden bij 'interculturele communicatie': Hoe verwoord en ga ik om met een probleem, een klacht, kritiek ... ? Communiceren via lichaamstaal en in een voor iedereen gebruiksvriendelijke taal?

### Doelstellingen

Binnen de zorg zijn er steeds meer culturen, godsdiensten, levensopvattingen, ... aanwezig. In deze opleiding ervaren de deelnemers zelf wat het betekent om een 'andere' culturele achtergrond te hebben. De deelnemers leren hoe ze op hun werkplek binnen de zorg optimaal met diversiteit kunnen omgaan. Zij leren hoe zij zo veel mogelijk taaldrempels, sociaal-culturele drempels en interetnische spanningen kunnen vermijden en oplossen.

### Doelgroep

Medewerkers die met collega's, patiënten, bewoners, familieleden ... met een andere culturele achtergrond samenwerken en omgaan.

### Praktisch

Duur: 3 halve dagen

Dag 1: 13u30 tot 16u

Dag 2: 13u30 tot 16u

Dag 3: 13u30 tot 15u30

Wanneer	Waar
Donderdag 22 september 2022	Online
Donderdag 29 september 2022	
Donderdag 13 oktober 2022	CODE: VF22WIT007

### Aantal deelnemers

Maximum 8 deelnemers.

## Intervisie opstarten in je organisatie – Itineris

- Het wat en waarom van intervisie
- Een kleine blik op de geschiedenis van intervisie
- De randvoorwaarden bij intervisie
- Wat is een goede intervisie? Hoe formuleer ik een intervisievraag?
- De basisstructuur van intervisie
- Het profiel van een intervisiebegeleider
- Nodige vaardigheden
- Dieper ingaan op 'de kunst van het vragen stellen'
- Soorten intervisie: mix van methodieken
- De groei van een intervisieteam volgens de piramide van Lencioni
- Belang van gestructureerde aanpak
- Oefencases in 2 cirkels
- Rol van de intervisiebegeleider in de eigen organisatie
- Leren uit succesverhalen
- Beantwoorden van vragen.

### Doelstellingen

- Deelnemers krijgen intervisie gesitueerd in zijn context en hun context.
- Deelnemers krijgen inzicht op eigen sterktes en werkpunten als intervisiebegeleider, leren goede cases en vragen formuleren en krijgen diverse methoden aangereikt om intervisies gestructureerd en effectief te laten verlopen
- Deelnemers ontvangen tips en handvaten en krijgen een naslagwerk toegestuurd om effectieve intervisie te kunnen begeleiden
- Deelnemers krijgen antwoord op vragen en twijfels en worden gestimuleerd en geïnspireerd om zich verder te bekwamen in procesbegeleiding.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 13u30 tot 16u45

Wanneer	Waar
Dinsdag 8 november 2022	Online
Dinsdag 22 november 2022	CODE: VF22WIT008

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Verbindend samenwerken vanop afstand – Impuls

Wij kijken naar de aanleiding van het afstandswerken en de impact hiervan op onder meer arbeidsvreugde. Wat maakt dat mensen komen werken en in hoeverre speelt het sociale contact hierbij een rol? Hoe kunnen we meer tijd en aandacht besteden aan hetgeen mensen belangrijk vinden in hun job?

Er wordt gekeken naar verschillen tussen mensen: sommige mensen kunnen heel goed thuis werken, voor anderen is dit moeilijker. Dit kan te maken hebben met wat zij belangrijk vinden, maar ook met praktische omstandigheden als werkruimte, andere mensen in huis ... Mensen hebben dus een ideale manier om tot resultaat te komen. Door de bril van Verbindende Communicatie betekent dit: mensen hebben verschillende strategieën om tot hetzelfde doel te komen. Hoe stuur je het gesprek hierover aan zodat de nadruk ligt op het gemeenschappelijke?

Door op afstand te werken mis je als leidinggevende, maar ook als collega's onderling heel wat informatie over de persoon als geheel. Hierdoor is het soms moeilijk om je te herkennen in de ander en kunnen we vaak minder van elkaar verdragen.

Wat zijn praktische tips en aandachtspunten om deze leemte in te vullen? Hoe hou je authentiek contact? Op welke manier hebben andere organisaties dit de afgelopen tijd overbrugt?

De principes van Verbindende Communicatie en meer bepaald empathisch luisteren wordt aangebracht en ingeoefend om ook de boodschap te horen achter hetgeen gezegd wordt en om zo tot meer verbinding en meer begrip te komen.

### Doelstellingen

- Je erkent dat de reden/aanleiding voor op afstand werken een impact heeft op de werking
- Je kan stilstaan met je team bij wat er is en/of geweest is zodat je plaats kan maken om stappen te zetten bij een heropstart of 'normalisering' van taken
- Je hebt kennis van de principes van Verbindende Communicatie om meer te verbinden met anderen én met jezelf
- Je hebt zicht op de noden van je team als geheel en op de noden van verschillende teamleden als je niet allemaal op dezelfde locatie werkt
- Je hebt ervaren dat ook tussen vreemden (die deelnemen aan dezelfde cursus) een zekere mate van verbondenheid kan ontstaan online en je kan een aantal technieken toepassen in je eigen team op afstand
- Je krijgt inspiratie om je team en je teamleden meer met elkaar in verbinding te brengen op een manier die voor hen en jezelf voldoening geeft.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>
Vrijdag 1 april 2022	Online
	CODE: VF22WIT025

**Aantal deelnemers**

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## 8. Welzijn op de werkvloer

### 8.1 Omgaan met emoties en stress

#### Omgaan met emoties op de werkplek – Prik Prik

Een job als zorgverlener brengt je in contact met heel wat emoties. Je hoort heftige verhalen, je maakt moeilijke momenten van je zorgvragers mee, je krijgt soms heel wat van familie over je heen. Hoe blijf je daar constructief mee omgaan? Dat leer je in deze vorming. We starten met de basis: Wat zijn emoties? Wat is het verschil tussen onze gevoelens en onze emoties? Hoe kunnen we ze herkennen in onszelf en waarnemen bij een ander? Van daaruit gaan we kijken waarom we sommige emoties makkelijker of moeilijker vinden om mee om te gaan op de werkvloer.

We kijken ook naar het onderscheid tussen dat wat van ons is, en wat van de ander en koppelen dit aan gezonde grenzen. Aansluitend kijken we naar de positieve betekenis van boosheid. Heel wat zorgverleners vinden dit een moeilijk emotie om mee om te gaan, zowel in zichzelf als bij de ander. We leren er in deze vorming op een positieve manier naar kijken en mee omgaan. We leren onze grenzen voelen en uitspreken. Deze gevoelde grenzen zijn nodig om helder te communiceren in emotionele situaties. Als laatste gaan we dit oefenen aan de hand van werkelijke situaties.

#### Doelstellingen

- je bewustzijn van je eigen emoties verbreden en verhelderen
- de emoties van de ander goed aanvoelen
- helder je emoties kunnen communiceren
- je niet laten meeslepen in de emoties van jezelf of de ander
- helder communiceren in situaties waar de emoties hoog oplopen
- oefenen met het thema boosheid.

#### Doelgroep

Zorgverleners en leidinggevenden.

#### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 1 december 2022	The Floor Grotesteenweg 91 2060 Antwerpen  CODE: VF22WEL001

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 16 deelnemers.

## Gezonde veerkracht, hoe voorkomen dat stress tot burn-out leidt? – IDEWE

Er wordt stilgestaan bij:

- Wat verstaan we onder 'bevlogenheid', 'burn-out', 'depressie' en 'stress'?
- Hoe kan ik bevlogen blijven?
- Wat zijn werkgerelateerde oorzaken van stress en burn-out?
- Analyse van de eigen werksituatie: hulpbronnen en hinderpalen
- Wie loopt een verhoogd risico?
- Hoe kan ik signalen van stress, overspanning en burn-out herkennen?
- Hoe ga ik in dialoog met collega's bij stresssignalen? Hoe kunnen we als team over onze stresssignalen en stressscoping praten?
- De vijf domeinen van zelfzorg om de eigen veerkracht te versterken.

### Doelstellingen

Medewerkers krijgen inzicht in de werking van acute en chronische stress: oorzaken, gevolgen, proces van toenemende stress-signalen die kunnen leiden tot burn-out. Medewerkers worden zich bewust van eigen stress-signalen en deze van collega's, hun eigen manier van omgaan met stress, mogelijke persoonsgerelateerde en werkgerelateerde stressoren. Medewerkers krijgen inzicht in hoe ze met gezonde veerkracht kunnen blijven werken en voorkomen dat stress tot burn-out leidt.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u30

Wanneer	Waar
Woensdag 15 juni 2022	IDEWE Zwijnaarde Grotesteeweg-Noord 9 9052 Gent  CODE: VF22WEL002
Donderdag 20 oktober 2022	Online  CODE: VF22WEL003

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Geef burn-out geen kans – Vokans

In **module 1** leert de deelnemer wat stress kan doen met een mens, en hoe overmatige stress kan uitmonden in burn-out. Zijn er persoonsgebonden factoren die ervoor zorgen dat iemand meer kans maakt op een burn-out? Welke fases doorgaat deze persoon? Hoe herken je een burn-out?

**Module 2** spitst zich toe op diverse manieren om preventief aan de slag te gaan i.f.v. werkbaar werk, en burn-out geen kans te geven. Preventie voor jezelf, maar ook naar anderen toe, bij wie je signalen opmerkt.

### Doelstellingen

Met deze interactieve vorming willen we deelnemers uit de social profit bewust maken van de risico's van overmatige stress waarvan burn-out een chronisch gevolg kan zijn. We loodsen hen doorheen de verschillende fases van burn-out en geven ook praktische tips & tricks om preventief aan de slag te gaan i.f.v. werkbaar werk. Hiermee ontwikkelen ze hun eigen handvaten en energiegevers tijdens en buiten hun job, en krijgen ze ook kapstokken mee om stresssignalen bij collega's te detecteren.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 9u tot 12u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 7 juni 2022 Dinsdag 14 juni 2022	online  CODE: VF22WEL004

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 20 deelnemers.

## Bouwen aan mentaal vermogen – Alert!

Effectieve beleving en bewustwording staat centraal op dag één. Het teamconcept omvat een te bouwen huis van mentaal vermogen, een huis met verschillende kamers, waarbij elke themakamer (mentaal aspect) wordt gekoppeld aan een activiteit.

Hoofdvragen tijdens dag twee:

- 'Hoe (h)erken ik stresssignalen bij mezelf en in mijn dichte omgeving?'
- 'Welke tips en strategieën kunnen mij en mijn team helpen om stress en overspanning te vermijden en reduceren, alsook om elkaar erover aan te spreken?'

Zowel tips en handvaten omtrent primaire als secundaire preventie worden meegenomen in deze opleiding. De uiteindelijke output na dag 2 is een individueel plan van aanpak, als ook actiepunten op teamniveau.

### Doelstellingen

Via dit programma verzamelen deelnemers inzicht in het stresscontinuüm zodoende de deelnemers zelf (aanhoudende) stress en burn-out kaderen in dit model. Via een veilige sfeer worden de deelnemers in staat gesteld om zowel de eigen stresssignalen als die van collega's te herkennen. Deelnemers zijn aan het eind van deze opleiding eveneens in staat om strategieën toe te passen om aanhoudende stress te reduceren in het (werk)leven.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 9u tot 12u

Wanneer	Waar
Woensdag 16 november 2022	Online
Vrijdag 25 november 2022	CODE: VF22WEL005

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers..



## Hartcoherentie als techniek in jouw praktijk – NXT-PRO

### Sessie 1:

- Waarom lichaamsgericht werken?
- Bessel Van der Kolk Mohawk of consciousness
- Leren voelen ipv ademen
- Hoe begeleid je de cliënt in zijn eerste oefening.

### Sessie 2:

- Werken met biofeedback
- Wat zijn de voordelen voor de cliënt?
- een coach thuis
- Wat is HRV en wat is de invloed van emoties?
- Wat wanneer je cliënt een slechte meting doet?
- Gedragstherapie: leren voelen.

### Doelgroep

Trainers in bedrijven, organisaties die instaan voor welzijn op de werkvloer..

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 9u tot 12u

Wanneer	Waar
Maandag 7 maart 2022 Maandag 14 maart 2022	Tour & Taxis Havenlaan 86C 1000 Brussel  CODE: VF22WEL006

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 15 deelnemers.

## Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg

In deze uitdagende tijd is er meer zorg en aandacht nodig voor de veerkracht van medewerkers en teams en op die manier ook de veerkracht van de hele organisatie. In deze opleiding leer je bij jezelf stress te herkennen en te managen. Hierdoor leer je om beter om te gaan met uitdagingen en stressvolle situaties, zowel privé als op het werk. Je leert hartcoherentietechnieken. Door deze eenvoudige, wetenschappelijk onderbouwde en meetbare technieken leer je meer efficiënt en alert te reageren op stressvolle situaties. Je leert de technieken in te zetten op deze momenten.

- Wat is stress en wat doet stress met het lichaam?
- Wat is hartcoherentie en hoe werkt deze op stress?
- Hoe kunnen we deze (meetbare) hartcoherentietechnieken inzetten op de werkvloer?

### Doelstellingen

- Bij jezelf stress herkennen en managen
- Leren van hartcoherentietechnieken en deze inzetten.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16

Wanneer	Waar
Maandag 21 april 2022	Bedrijvencentrum De Punt Kerkstraat 108 9050 Gentbrugge  CODE: VF22WEL007
Dinsdag 8 november 2022	Scoutshuis Wilrijkstraat 45 2140 Antwerpen  CODE: VF22WEL008

### Aantal deelnemers

Maximum 8 deelnemers.

## Stress omzetten in positieve energie – Ankerpunt

De kunst van niet al-TIJD.

- Stressmechanisme uitgelegd in het dagelijkse leven-werk
- Burn-out - Bore-out
- Hoe herken je negatieve stress? Wetenschappelijke verklaring
- Window of tolerance
- Psychische en fysische gevolgen van stress
- Faalspiraal, piekerstress
- Stress bij jezelf
- Tweede handsstress.

Welbevinden, fundamenteel zelfvertrouwen en groei

- Herkaderen, out-of-the box denken, focus op het positieve op de werkplek en thuis
- Grenzen trekken, timemanagement agenda en planning, durven neen zeggen, luisteren naar je lichaam.
- Praktische oefeningen om stress te voorkomen en te beheersen.

### Doelstellingen

Na deze sessie weet je

- Hoe het stressmechanisme in zijn werk gaat
- De samenhang tussen stress, burn-out, bore-out en depressie
- Het nut en noodzaak van stress
- Hoe je gezonde stress kan detecteren
- De gevaren van ongezonde stress
- Hoe je ongezonde, negatieve stress kan voorkomen
- Wat positieve, nuttige stress is
- Hoe je positieve stress kan stimuleren en inzetten voor jouw doelen
- Praktische tips en tricks voor jouw werkdomein (maar ook privé).

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alle sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen van 9u tot 12u

Wanneer	Waar
Donderdag 10 maart 2022 Donderdag 24 maart 2022	Online  CODE: VF22WEL009
Vrijdag 14 oktober 2022 Vrijdag 28 oktober 2022	Online  CODE: VF22WEL010

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik

We gaan samen kijken naar wat jij nodig hebt om je goed te voelen op de werkvloer. Daar maken we onderscheid tussen dat waar we invloed op hebben en wat buiten onze capaciteit tot verandering ligt. Waar we invloed op hebben, leren we helder communiceren, zowel actief onze behoeften aangeven, als onze grenzen neerzetten. Hier leren we ook wat een werkplek gezonder kan maken.

In de zorg zijn er ook zaken waar we geen invloed op hebben, zoals bijvoorbeeld te weinig personeel, enz... Hier gaan we kijken hoe we daar intern op een rustige manier mee om kunnen gaan. We verdiepen ons in de werking van ons zenuwstelsel en leren op een speelse manier zeer bruikbare technieken om onszelf te reguleren tot rust wanneer de werkdruk oploopt.

### Doelstellingen

- Helderheid krijgen op wat je nodig hebt om je goed te voelen op de werkvloer
- Begrijpen waar je invloed op kan hebben en waarop niet
- Je behoefte voor welzijn kunnen communiceren
- Je grenzen kunnen aangeven
- Leren omgaan met stress op het werk
- Leren hoe je tot rust kan komen te midden van volle of moeilijke dagen.

### Doelgroep

Zorgverleners en leidinggevenden.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Dinsdag 31 mei 2022	Online
	CODE: VF22WEL011

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 16 deelnemers.

## 8.2 Zelfzorg

### Zelfzorg door je zorg voor anderen te leren begrenzen – Kwadraet

- Je missie als zorgverlener
- De zwakke plek in je missie
- Hoe *appelleerbaar* ben jij?
- Je balans in geven en ontvangen
- Hoe kan je zorgzaam begrenzen?
- Wat is het min. dat je steeds kan doen voor een ander? Het gevoel van de ander valideren.
- Je grens lichamelijk aangeven.

#### Doelstellingen

Deelnemers de balans tussen het appel van anderen en zelfzorg laten herinstalleren.

#### Doelgroep

Iedereen die in een zorgend beroep last heeft om zichzelf te begrenzen.

#### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Dinsdag 8 november 2022	Hof van Watervliet Oude Brug 27 8000 Brugge  CODE: VF22WEL012

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Je grenzen kennen en bewaken – Impuls

Vind je het moeilijk om nee te zeggen? Heb je steeds de neiging om je grote hart, goede wil en inzet te tonen? Zelfs als dat ten koste gaat van je eigen welzijn? Dit is hét moment om bewust stil te staan bij je grenzen en om 'nee' te leren zeggen, in verbinding met jezelf en de ander.

Of hoe kan je reageren als de ander zijn/haar grens aangeeft? Wat kan jij doen om tot iets te komen waar je beide blij van wordt?

Deze cursus zal jou daarin ondersteunen. Je leert de signalen van je lichaam en geest te herkennen, erkennen en bekennen, en zo je eigen behoeften en grenzen goed aan te voelen. De volgende stap is aangeven tot waar je kan gaan en wanneer je jouw limiet bereikt hebt: vanuit je innerlijke kracht en met respect voor de ander. Je luistert naar wat leeft in de ander en nodigt uit tot dialoog.

### Doelstellingen

- Je kan in je eigen kracht gaan staan en je grenzen aangeven
- Effectiever en betrokken samenwerken
- (Werk)relaties behouden en versterken
- Je eigen noden en behoeften en die van anderen leren inschatten.

### Doelgroep

Alle medewerkers uit alles sectoren.

### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u30 tot 16u30

Wanneer	Waar
Donderdag 2 juni 2022 Donderdag 16 juni 2022	Avansa Mid-Zuidwest Wandelweg 11 8500 Kortrijk  CODE: VF22WEL013
Donderdag 6 oktober 2022 Donderdag 20 oktober 2022	Provinciehuis Vlaams-Brabant Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: VF22WEL014

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Niet (meer) in het rood: Hoe geef ik mijn grenzen aan op een gepaste manier? – Mentor vzw

- Ervaringen delen: Hoe grenzen voelen en deze aangeven?
- Connecteren en bewust worden van het eigen energieniveau: wat zijn mijn energiegevers en energienemers en wat vertellen deze over mezelf? Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn batterijen niet leeglopen?
- Het belang van communicatie: hoe op een gepaste, fijn afgestemde manier leren communiceren. Hoe verwoord en ga ik om met een probleem, andere aanpak, ... en kan ik dit op een niet-reactieve manier verwoorden
- Wat neem ik mee naar mijn werkveld?

### Doelstellingen

Deze workshop is er op gericht om te kijken en te luisteren naar verschillende ervaringen van hoe mensen kijken naar grenzen kunnen aangeven. Vaak wordt beroep gedaan en druk gelegd waardoor 'neen' zeggen vaak niet lukt en velen hierdoor over hun grens gaan, soms onbewust. Deze workshop leert mensen bewust stilstaan bij hun grenzen, wanneer ga je in het rood, en leert hoe hiermee om te gaan. In deze workshop gaan deelnemers bij zichzelf na wat hen energie geeft en wat energie neemt om van hieruit zicht te krijgen op hoe ze beter voor zichzelf kunnen zorgen. Ze krijgen de kans om ervaringen te delen met elkaar en zo van elkaar te leren. Deelnemers leren dichter bij zichzelf te komen, hun persoonlijke alarmbelletjes te (her)kennen en van hieruit te communiceren naar de buitenwereld op een gepaste manier.

### Doelgroep

Mensen die wel weten zeggen maar niet durven. Zij die 'neen' denken, maar zichzelf 'ja' horen zeggen. Ze aanvaarden extra werk, ook al hebben ze er geen tijd voor. Ze vermijden conflictsituaties.

### Praktisch

Duur: 2 halve dagen

Wanneer	Waar
Woensdag 9 november 2022 van 9u tot 12u	Online
Woensdag 23 november 30min af te spreken met de opleider	CODE: VF22WEL015

### Aantal deelnemers

Maximum 6 deelnemers.

## Zorgen voor jezelf in een wereld van de zorg – VIVES

- Inleiding in praktische tips en methodieken om een balans te vinden in psychisch welzijn (aan de hand van tools en oefeningen om meer zelfinzicht te verkrijgen)
- Aan de slag gaan met bouwstenen voor je eigen zelfzorg
- Discussie en uitwisseling over eigen meningen en ervaringen
- Impact van psychisch welzijn op de werksituatie
- Stilstaan bij de mythe van de 'grenzeloze' hulpverlener
- Reflectie met praktische en toepasbare tips om hiermee individueel en in team aan de slag te gaan.

### Doelstellingen

- Inzicht brengen in praktische tips en methodieken om een balans te vinden in het psychisch welzijn
- Het belang van zelfzorg correct inschatten, stilstaan bij factoren die de eigen zelfzorg mogelijk kunnen beïnvloeden en eigen mogelijkheden en beperkingen op dit vlak benoemen
- De impact van psychisch welzijn op de werksituaties benoemen, en inzicht krijgen in mogelijkheden om de veerkracht van het individuele teamlid te verhogen en de veerkracht van het team als geheel hoog te houden.

### Doelgroep

Verpleegkundigen en verzorgenden.

### Praktisch

Duur: 1,5 dag waarvan 0,5 dag online en 1 dag klassikaal

Online: 10u45 – 12u45

Klassikaal 9u – 17u

Wanneer	Waar
Donderdag 8 september 2022	Online
Donderdag 15 november 2022	VIVES Campus Roeselare Wilgenlaan 32 8800 Roeselare
	CODE: VF22WEL016

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 15 deelnemers.



## 8.3 Nazorg

### Nazorg voor medewerkers bij crisissituaties – Anker vzw

- Crisissen of ingrijpende gebeurtenissen: omschrijving - soorten - verloop – effecten
- Stress: soorten – gevolgen
- Mijn rol, mijn mandaat: duidelijk? Formeel en/of informeel - individueel en/of collectief
- (H)erkennen noden/behoefte van medewerkers
- Mogelijke valkuilen
- Waar ga ik zelf mee aan de slag: persoonlijk actieplan
- Welke aanbevelingen neem ik mee naar mijn team, leidinggevende, organisatie ...

#### Doelstellingen

Verkennen van mogelijkheden om medewerkers passend te ondersteunen na een crisissituatie, op middellange en langere termijn, zodat ze zich verder met (her)nieuwde energie kunnen engageren.

#### Doelgroep

Medewerkers en teamleden bij de zorg.

#### Praktisch

Duur: 2 dagen van 9u tot 16u

Wanneer	Waar
Woensdag 15 juni 2022	Online
Woensdag 29 juni 2022	CODE: VF22WEL017

#### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 10 deelnemers.

## Kijken als in een bioscoop: terugblikken op en verwerken van heftige emoties – HIVSET

Samen met de deelnemers gaan we kijken: waar komen conflicten en emotionele gebeurtenissen vandaan? Kunnen we dit inschatten en zo niet zijn we sterk genoeg om dit op te vangen? Door te weten wat onze draagkracht is, kan veel verholpen worden. Indien we toch te maken hebben met onverwachte emotionele impact, hoe gaan we voor onszelf zorgen dat we dit kunnen verwerken.

### Doelstellingen

Omgaan met niet alledaagse gebeurtenissen die emotioneel impact kunnen hebben in ons leven of als traumatisch worden ervaren. Door gebruik van een bepaalde methodiek kunnen we zaken gaan kaderen voor onszelf. Afstand nemen van conflicten en het verwerken ervan.

### Doelgroep

Zorgverstrekkers.

### Praktisch

Duur: 1 dag van 9u tot 15u30

Wanneer	Waar
Donderdag 13 oktober 2022	Online
	CODE: VF22WEL018

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 12 deelnemers.

## Delen van ervaringen – kom op verhaal – Kwadraet

Kwadraet biedt - vanuit hun achtergrond van coachen en groepswork - jou de ruimte om op verhaal te komen. Je kan in groep je gedachten en je gevoel delen. Je hoort hoe het bij anderen is. Om elkaar te waarderen in wat het beste was dat je kan doen, in wat elk over zichzelf leert. In wat je bij jezelf ontdekt aan talent, waarden en aspiraties, aan kijk op het leven. Maar bovenal om bij elkaar te zijn, om stil te staan, om samen op verhaal te komen en even niets te moeten.

### Doelstellingen

Delen van ervaringen uit de crisisperiode om zo zorg te geven aan wie zo hard gezorgd heeft en draagkracht te genereren om verder te gaan.

### Doelgroep

Zorg- en hulpverleners die in de coronacrisis het beste van zichzelf gaven.

### Praktisch

Duur: 0,5 dag van 9u30 tot 12u30

Wanneer	Waar
Vrijdag 13 mei 2022	3Vision Rijdende Artillerielaan 5 3000 Leuven  CODE: VF22WEL019

### Aantal deelnemers

Minimum 8 en maximum 16 deelnemers.

## In Company: Zelfversterking door verbindende communicatie

Op een krachtige manier opkomen voor jezelf met respect voor de ander. In moeilijke situaties in contact blijven met jezelf. Gevoelens toestaan en uiten. Op een goede manier feedback geven en ontvangen. Hulp vragen ...

Deze vaardigheden heeft lang niet iedereen onder de knie. Herken je bij jezelf of bij een collega of medewerker de behoefte om hiermee aan de slag te gaan?

VIVO organiseert opnieuw een aanbod verbindende communicatie op het werk.

### 1. Opleiding 'Sterker op het werk met verbindende communicatie'

#### WAT?

Kosteloze driedaagse opleiding rond verbindende communicatie op het werk. Deze opleiding wordt georganiseerd in de verschillende Vlaamse provincies.

De samenwerking met collega's, leidinggevendenden, patiënten, cliënten, bewoners, vrijwilligers en bestuursleden ondersteunen, dat is het doel van dit aanbod. Hoe gaat verbindende communicatie in zijn werk en wat is het juist? Hoe zet je het in bij een werksituatie? Dat leer je tijdens deze opleiding.

Tijdens deze opleiding werken we rond:

- Op een krachtige manier durven opkomen voor jezelf met respect voor een ander
- In contact blijven met jezelf, ook in moeilijke situaties
- Hoe gevoelens kunnen toestaan zonder overspoeld te raken?

#### VOOR WIE?

Deze opleiding is er voor medewerkers én leidinggevendenden die de nood formuleren om te leren beter/anders te communiceren in contacten op het werk.

#### PRAKTISCH?

Je vindt alle praktische informatie, alsook het inschrijvingsformulier terug op onze website via <https://www.vivosocialprofit.org/opleiding-verbindinge-communicatie> .

Heb je praktische vragen rond een inschrijving?

Contacteer Elvira Staskowiak, [es@vivosocialprofit.org](mailto:es@vivosocialprofit.org), 02/250 37 77

Heb je inhoudelijke vragen rond dit aanbod?

Contacteer Patricia Van Dessel, [pvd@vivosocialprofit.org](mailto:pvd@vivosocialprofit.org), 02/227 59 80

## 2. Coaching ‘Sterker op het werk met verbindende communicatie’

Naast de opleiding financiert VIVO samen met de vormingsfondsen ook individuele coachingtrajecten voor medewerkers en leidinggevenden rond verbindende communicatie.

Waar de opleiding zich eerder richt op het vergroten van kennis en praktische vaardigheden, vertrekt de coaching vanuit een contextuele benadering en ligt het accent eerder op het vergroten van zelfkennis.

### WAT?

Je kan bij VIVO een tussenkomst aanvragen in de kosten voor individuele coaching rond “verbindende communicatie”. De tegemoetkoming bedraagt maximum €100 per sessie (ongeacht de duur van de sessie). Per werknemer zijn er maximum 5 sessies vergoedbaar.

### Wat kan er zoals aan bod komen?

Je kiest zelf een coach. Omdat er een groot aanbod op de markt is, hebben we een lijst gemaakt van coaches met ervaring in het thema “verbindende communicatie” en mét ervaring in de social profit. Deze lijst vind je op de website van VIVO via <https://www.vivosocialprofit.org/coaching>

Kies je voor een coach die niet in de lijst voorkomt dan vragen wij om dit te motiveren.

### VOOR WIE?

De coachingstrajecten zijn voor medewerkers en leidinggevende die de nood formuleren om beter/anders te leren communiceren in contacten op het werk.

### PRAKTISCH?

Je vindt het aanvraagformulier en meer info over de voorwaarden en procedure op de website van VIVO via <https://www.vivosocialprofit.org/coaching>.

Heb je vragen rond dit aanbod?

Contacteer Patricia Van Dessel, [pvd@vivosocialprofit.org](mailto:pvd@vivosocialprofit.org), 02/227 59 80

Wil je meer weten over coaching als leervorm?

Op [www.lerenindesocialprofit.be](http://www.lerenindesocialprofit.be) vind je een dossier met meer informatie. Je leest er bijvoorbeeld hoe je een externe coach kan kiezen of hoe je een coachvraag formuleert.

### 3. In company aanbod verbindende communicatie

#### WAT?

Je kan bij VIVO een in company leertraject voor je team aanvragen. Je kan kiezen uit een 2-daagse basisopleiding of een teamcoaching (van 1 of 2 dagen) waarbij een specifieke vraag of probleem van je team wordt aangepakt.

#### VOOR WIE?

Voor organisaties uit alle deelsectoren van de social profit.

#### PRAKTISCH?

Je vindt het aanvraagformulier en meer info over de voorwaarden en procedure op de website van VIVO via <https://www.vivosocialprofit.org/opleiding-verbindende-communicatie>

Heeft u vragen rond dit aanbod?

Contacteer Patricia Van Dessel, [pvd@vivosocialprofit.org](mailto:pvd@vivosocialprofit.org), 02/227 59 80