

## Veerkrachtiger worden om burn-out te voorkomen

### DOELSTELLINGEN

---

Deze opleiding heeft als doelstelling om:

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

### SAMENVATTING

---

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

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

### DOELGROEP

---

De opleiding kan door verschillende doelgroepen worden gevolgd.

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Basic level opleiding:** deze opleiding vereist geen voorkennis en behandelt de basisprincipes van het onderwerp.

### PROGRAMMA

---

#### INHOUD

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

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

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 uren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel

## METHODOLOGIE

---

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

**Opleidingsmateriaal:** Powerpoint presentatie