



SECTOROVERSTIJGEND AANBOD 2026





Inleiding

Beste leergierige,

in deze brochure stelt het VIVO, FeBi en de Vormingsfondsen graag het nieuwe vormingsaanbod 2026 voor.

De thema's zijn:

- Bureautica
- Coachen en mentorschap van collega's
- Communicatie
- Diversiteit en inclusie
- Efficiënt werken
- Gezondheid van de werknemer
- Omgaan met conflicten, lastige situaties en agressie
- Omgaan met emoties en stress
- Omgaan met verandering
- Sociale media
- VTO-beleid
- Werken in team

Het aanbod is kosteloos.

Hoe schrijf je jezelf of een collega in?

Schrijf je online in via Extranet door te klikken op de code bij de vorming.

Waarom Extranet? Je kunt er de status van de inschrijvingen opvolgen, de inschrijving annuleren of een vervanger aanduiden.

Heb je nog geen login? Klik op de knop registreren en kies voor registreren als contactpersoon bij een instelling of registreren als werknemer. Meer info hierover lees je op:

[Extranet | vivo socialprofit.](#)

Inschrijven kan tot 14 dagen voor de start van de vorming.

Ga niet zonder in te schrijven of op eigen initiatief naar de locatie vermeld bij de vorming van je keuze.

Inhoud

Inleiding	3
Open aanbod	8
1.1. Bureautica	10
Excel intro – GIVI	10
Excel voor beginners – I-Diverso	12
Excel gevorderden – Givi	14
Excel voor gevorderden – I-Diverso	16
Outlook – Mentor	18
Powerpoint intro – Givi	20
Powerpoint gevorderd – Givi	21
Word intro – Givi	23
Word gevorderd– Givi	24
1.2. Coachen en mentorschap van collega's	26
Begeleiden van stagiairs – I-Diverso	26
De terug-aan-het-werk-begeleider – I-Diverso	28
Goeiemorgen nieuwe collega! Een warm onthaal als fundament – De gestreepte giraf	30
Mentor+ – I-Diverso	32
Mentor+ intervisie– I-Diverso	35
Sterk in mentorschap: inspireren, begeleiden en coachen met impact – I-Diverso	36
Versterk je als digihelper op de werkplek– VIVO	38
1.3. Communicatie en inclusie	40
Assertief van binnenuit – Prik Prik	40
Assertiviteit en grenzen stellen in uitdagende situaties – Ludo.nu	42
Gesprekstechnieken– Vokans	44
Moeilijke boodschappen overbrengen – D-NA	46
Sterker op het werk met verbindende communicatie – Dialoogplus	48
Verdiepend en verbredend aan de slag met gesprekstechnieken: – Train2Growth	52
Vertrouwen genereren met netwerken, in zorg en welzijn – Namaskara	54
Voorkom grensoverschrijdend gedrag met je non-verbale houding – UCLL Spring	56
Wanneer stoef en roddelen wel mogen – De gestreepte giraf	58
1.4. Diversiteit en inclusie	60
Beter communiceren met klare taal en inclusief taalgebruik – Het connectief	60
Generatieverschillen op de werkvloer – Divers vzw	62
Mijn interculturele werkplek – Mentor	64
Neem een duik in de wereld van leven met een fysieke handicap – Konekt	66
Neem een duik in de wereld van leven met neurodiversiteit – Konekt	68
Omstaanderstraining– Agentschap integratie en inburgering	70
Verschillen omarmen – Vormingscentrum HIVSET	72
1.5. Efficiënt werken	75
Efficiënt omgaan met je tijd – Ludo.nu	74
Projectmanagement van idee naar gedragen resultaat – KEIK	76
Inspiratiesessie 'Verantwoord gebruik van generatieve AI in de social profit' – Mpiris	78

1.6. Gezondheid van de werknemer	80
Deconnecteren en een gezonde werk-privé balans – Alert	80
Handvaten om te werken met goesting en energie – Anker	82
In balans: concrete vaardigheden voor zelfzorg – De gestreepte giraf	84
Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik	86
Respectvol grenzen stellen in zorg en welzijn – Namaskara	88
Rust in je hoofd en lijf met de rustbox – Survivalacademie	90
Werken onder emotionele druk. Zelfzorg in zorg en welzijn – Namaskara	92
 1.7. Omgaan met conflicten, lastige situaties en agressie	 94
Eerste Hulp bij Agressie. Vaardig omgaan met agressie – Bal & Klein	94
Het complexe conflict: een aanzet tot conflict-coaching – Praxisnetwerk	96
Omgaan met agressie: krachtig en kalm in lastige situaties – D-NA	98
 1.8. Omgaan met emoties en stress	 100
Blijf je eigen stress de baas – Anker	100
Burn-out ‘uitgekleed’: van zelfinzicht en kennis van stress tot zelfzorg – Train2Growth	102
Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg	104
Opleiding tot energiecoach, ter preventie van stress en burn-out –Taborgroep	106
Van rood naar groen: van stress naar ontspannen werken! – Prik Prik	108
 1.9. Omgaan met verandering	 110
Aktief op pensioen– Kwadraet	110
Verandering: van zorg en weerstand naar betrokkenheid en groei – D-NA	112
Verbinden bij verandering. Haal wijsheid uit (jouw) weerstand – Jouvolutie	113
 1.10. Sociale media	 114
Slim op sociale media – I-Diverso	114
 1.11. VTO-beleid	 116
Bouwen aan een leerbeleid – Mentor	116
Bouwen aan een leerbeleid - terugkoppelmoment – Mentor	118
Train de trainer - basisopleiding voor beginnende trainers – Ludo.nu	120
 1.12. Werken in team	 122
De kracht van een team 1+1=3 – Vokans	122
Intervisie als leermethode – Itineris	124
Maak kennis met kracht en talentgericht werken – Konekt	126
Samenwerken in team - Sta eens in mijn schoenen – Dynamo	128
Van feedback naar feedforward: maak van feedback een écht cadeau– Train2Growth	130
Van visie naar actie: werken met teamdoelen – I-Diverso	132
Zet leren in beweging - proefsessie groeipraat – VIVO	134

In Company	136
2.1. Coachen en mentorschap van collega's	137
Begeleiden van stagiairs – I-Diverso	137
De terug-aan-het-werk-begeleider – I-Diverso	138
Goeiemorgen nieuwe collega! Een warm onthaal als fundament – De gestreepte giraf	139
Sterk in mentorschap: inspireren, begeleiden en coachen met impact – I-Diverso	140
2.2. Communicatie	141
Assertief van binnenuit – Prik Prik	141
Assertiviteit en grenzen stellen in uitdagende situaties – Ludo.nu	142
Gesprekstechnieken– Vokans	143
Moeilijke boodschappen overbrengen – D-NA	144
Verbindende communicatie basis & hartcoherentie – Dialoogplus	146
Verbindende communicatie basis – Impuls	147
Verbindende communicatie basis - Van gevoel naar gesprek – JOUvolutie	148
Verbindende communicatie basis - Van gevoel naar gesprek – Prik prik	149
Verbindende communicatie basis – Train2Growth	150
Verbindende communicatie teamcoaching & hartcoherentie – Dialoogplus	151
Verbindende communicatie teamcoaching - verbindend communiceren in teams – Jouvolutie	152
Verbindende communicatie teamcoaching – Praatkracht	153
Verbindende communicatie teamcoaching – Prik Prik	154
Verbindende communicatie teamcoaching – Train2Growth	155
Verdiepend en verbredend aan de slag met gesprekstechnieken: – Train2Growth	156
Vertrouwen genereren met netwerken, in zorg en welzijn – Namaskara	157
Wanneer stoef en roddelen wel mogen – De Gestreepte Giraf	159
2.3. Diversiteit en inclusie	160
Beter communiceren met klare taal en inclusief taalgebruik – Het connectief	160
Generatieverschillen op de werkvloer – Divers vzw	161
Mijn interculturele werkplek – Mentor	162
Neem een duik in de wereld van leven met een fysieke handicap – Konekt	163
Neem een duik in de wereld van leven met neurodiversiteit – Konekt	164
Verschillen omarmen – Vormingscentrum HIVSET	165
2.4. Efficiënt werken	166
Efficiënt omgaan met je tijd – Ludo.nu	166
Projectmanagement van idee naar gedragen resultaat – KEIK	167
2.5. Gezondheid van de werknemer	168
Deconnecteren en een gezonde werk-privé balans – Alert	168
Handvaten om te werken met goesting en energie – Anker	169
In balans: concrete vaardigheden voor zelfzorg – De gestreepte giraf	170
Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik	171
Respectvol grenzen stellen in zorg en welzijn – Namaskara	172
Rust in je hoofd en lijf met de rustbox – Survivalacademie	173
Werken onder emotionele druk. Zelfzorg in zorg en welzijn – Namaskara	174
2.6. Omgaan met conflicten, lastige situaties en agressie	176
Het complexe conflict: een aanzet tot conflictcoaching – Praxisnetwerk	176
Eerste Hulp bij Agressie. Vaardig omgaan met agressie – Bal & Klein	178
Omgaan met agressie: krachtig en kalm in lastige situaties – D-NA	179

2.7. Omgaan met emoties en stress	180
Blijf je eigen stress de baas – Anker	180
Burn-out ‘uitgekleed’: van zelfinzicht en kennis van stress tot zelfzorg – Train2Growth	181
Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg	182
Van rood naar groen: van stress naar ontspannen werken! – Prik Prik	183
 2.8. Omgaan met verandering	 184
Actief op pensioen - Kwadraet	184
Verandering: van zorg en weerstand naar betrokkenheid en groei – D-NA	185
Verbinden bij verandering. Haal wijsheid uit (jouw) weerstand – Jouvolutie	186
 2.9. Sociale media	 187
Slim op sociale media – I-Diverso	187
 2.10. Werken in team	 189
De kracht van een team 1+1=3 – Vokans	189
Intervisie als leermethode – Itineris	190
Maak kennis met kracht en talentgericht werken – Konekt	191
Van feedback naar feedforward: maak van feedback een écht cadeau– Train2Growth	192
Van visie naar actie: werken met teamdoelen – I-Diverso	193

Open aanbod

In 2026 bieden we opnieuw een gevarieerd vormingsaanbod aan voor iedereen die werkt in de social-profitsector. Onze opleidingen zijn laagdrempelig, praktisch en gericht op uitwisseling. Je leert bij van ervaren lesgevers én van elkaar.

We kiezen bewust voor een mix van een klassiek aanbod op locatie, online sessies en trajecten waarin je beide combineert. Zo kun je leren op de manier die het best bij jou past. De duur van de opleidingen varieert: van enkele uren tot één of meerdere dagen.

Voor wie?

Onze opleidingen zijn er voor iedereen uit de social-profitsector. Je hoeft geen voorkennis te hebben, tenzij dit expliciet wordt benoemd. We leggen alles duidelijk en eenvoudig uit.

Deelnamevoorwaarden

Per sessie kunnen hoogstens 2 personen van dezelfde organisatie deelnemen. Zo zorgen we voor een goede mix en veel interactie tussen deelnemers van verschillende organisaties.

Praktisch

- Alle informatie en een inschrijvingslink kan je terugvinden op onze [website](#).
- Met vragen kan je terecht bij Team vorming en ondersteuning vormingen@febi-vivo.org, 02/250.37.77.



1.1. Bureautica

Excel intro – GIVI

Excel Essentials: Leer efficiënt werken met de basisfuncties van excel!

In deze praktijkgerichte Excel-opleiding leer je stap voor stap werken met de basisfuncties van Excel. Door interactieve oefeningen en groepswork pas je het geleerde onmiddellijk toe, eventueel met eigen bestanden. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Werken binnen de Microsoft Excel-omgeving:** algemene scherm informatie: het lint, de werkbalk 'snelle toegang', de statusbalk, de formulebalk, ... en kennismaking met de ingebouwde help-faciliteit
- **Bestandsmanipulaties:** nieuwe bestanden maken, opslaan, openen en sluiten
- **Basistechnieken:** tekst, getallen en data invoeren en verbeteren, de cursor efficiënt verplaatsen, efficiënt selecteren met behulp van de muis en het toetsenbord, werken met rijen en kolommen (tussenvoegen, verwijderen, verbreden en versmallen), gegevens verplaatsen en kopiëren, werken met het klemmbord
- **Rekenen:** werken met eenvoudige formules en functies (creëren, kopiëren en verplaatsen)
- **Opmaak:** getalopmaak, uitlijning, lettertype, randen, opvulling, ... en opmaak kopiëren en verwijderen
- **Afdrukken:** pagina-instellingen zoals marges, kop- en voetteksten, bladopties, ... en bladsprong inbrengen, het printbereik bepalen
- **Grafieken:** aanmaken, wijzigen, nieuwe gegevens /tekstvakken /grafische elementen toevoegen
- **Schikken van Windows en Workbooks:** verschillende Spreadsheet-onderdelen samen bekijken, titels vastzetten, verbergen van Windows, een tweede Window openen
- **Werken met drie dimensies:** een werkblad (Sheet) activeren, hernoemen, toevoegen en verwijderen, de werkbladkleur aanpassen, werkbladen selecteren, verplaatsen en kopiëren, gegevens en opmaak doorgeven, verwijzen naar cellen van een ander werkblad, zoeken en vervangen
- **Beheer van databanken:** opstellen van een Excel-databank, dubbele records verwijderen, sorteren van databankgegevens, gegevens filteren, subtotalen, ...



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- vlot werken in Excel, werkbladen beheren, gegevens efficiënt invoeren en bewerken
- eenvoudige formules, functies en grafieken toepassen, gegevens opmaken en documenten correct afdrukken
- meerdere werkbladen beheren, met drie dimensies werken en eenvoudige databanken opstellen, sorteren, filteren en subtotalen berekenen.

Voor wie?

Iedereen die een basiskennis van MS Excel willen verwerven en weinig of geen ervaring heeft.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Maandag 16 maart 2026 Maandag 23 maart 2026	Online CODE: 26GIV-01
Donderdag 17 september 2026 Donderdag 24 september 2026	Online CODE: 26GIV-06

Excel voor beginners – I-Diverso

Leer stap voor stap werken met Excel: invoeren, berekenen, sorteren en visualiseren.

Tijdens deze vorming leer je de basis van Excel. Het volgende komt aan bod:

Introductie in Excel

- Wat is Excel en waarvoor gebruik je het?
- Verschil tussen Excel Online en desktopversie

Navigeren in Excel

- Werkbladen, kolommen, rijen en cellen
- Startpagina en lint gebruiken

Gegevens invoeren en aanpassen

- Tekst, getallen en datums correct invoeren
- Doorvoeren van reeksen (dagen, maanden, cijfers)

Tabellen opmaken

- Cellen selecteren, kleuren en lettertypes toepassen
- Voorwaardelijke opmaak instellen

Berekeningen en functies

- Eenvoudige formules gebruiken: optellen, aftrekken, vermenigvuldigen
- Werken met functies zoals AANTAL, AANTAL.ALS, GEMIDDELDE, ALS

Grafieken maken

- Gegevens selecteren en omzetten in een visuele grafiek
- Grafiek bewerken en interpreteren

Gegevens sorteren en filteren

- Alfabetisch rangschikken
- Filters instellen voor overzicht

Praktische oefeningen

- Werkblad bouwen rond een aanschouwelijk thema
- Budget bijhouden, bestellijsten maken, deelnemerslijst opstellen



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- uitleggen waarvoor je Excel kan gebruiken
- werken met de meest gebruikte functies in Excel
- eenvoudige berekeningen maken in Excel
- gegevens analyseren op een overzichtelijke manier.

Voor wie?

Alle medewerkers uit verschillende sectoren, met geen of weinig ervaring in Excel, die op een toegankelijke en visueel ondersteunde manier willen leren werken met rekenbladen.

Dit voor thuisgebruik of voor eenvoudige, basiswerktaken.

Duur: 2 dagen, van 14u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Donderdag 5 maart 2026 Donderdag 12 maart 2026	Online CODE: 26IDV-03
Donderdag 21 mei 2026 Donderdag 28 mei 2026	Online CODE: 26IDV-08
Dinsdag 8 september 2026 Dinsdag 15 september 2026	Online CODE: 26IDV-14

Excel Geavanceerd: Master in de complexe functies, draaitabellen en gegevensbeheer.

Tijdens deze cursus leer je geavanceerde functies en technieken in Excel. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Complexe berekeningen:** relatieve, absolute en gemengde celadressen, werken met en zonder de Functie Wizard, overzicht van functies (statistisch, wiskundig, datum- en tijd, tekst, logisch), formules en functies controleren ...
- **Werken met voorwaardelijke opmaak:** specifieke waarden aanduiden en voorstellen via gegevensbalken, kleurenschalen en pictogramseries. Nieuwe regels (Rules) definiëren, beheren en verwijderen ...
- **Een bereiknaam definiëren:** bereik benoemen, gebruik van bereiknamen, formules of constanten benoemen, automatiseren van naamgeving, namen beheren (Name Manager) ...
- **De draaitabel (PivotTable):** aanmaken, de structuur wijzigen, herberekenen, weergave aanpassen, filteren (eenvoudige filter, filter op waarde, slicers), berekeningen (type berekening wijzigen, sub- en eindtotalen (Grand Totals), berekend veld), een geconsolideerde draaitabel, draaitabellen combineren (eenvoudig Dashboard) ...
- **De draaigrafiek (PivotChart):** aanmaken, de structuur en lay-out wijzigen ...
- **Excel-tabellen:** creëren, afdrukken, verwijderen en converteren naar normaal gegevensbereik. Rijen of kolommen toevoegen en verwijderen, berekende kolom (Calculated Column) toevoegen, totaalrij (Total Row) toevoegen ...
- **Beheer van databanken:** opstellen van een Excel-databank (Lijst of Tabel), ddubbele records verwijderen – klassieke methode, dubbele records verwijderen – Unique (Uniek) en Sort (Sorteren), sorteren van databankgegevens, gegevens filteren: automatisch filteren, uitgebreid filteren (query), gebruik van slicers in tabel, de Filter functie, rekenen in een lijst: subtotalen en databankfuncties, dynamisch rekenen met keuzelijstjes ...



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- complexe berekeningen maken, standaarddocumenten creëren en opmaak automatiseren en beveiligen
- gegevens valideren, samenvoegen en groeperen, en databanken in excel opstellen en beheren
- draaitabellen en grafieken gebruiken om samenvattingsrapporten te maken.

Voor wie?

Werknemers uit de sector met een basiskennis van Excel. De cursus is bedoeld voor wie op een efficiënte manier complexer rekenwerk wil vereenvoudigen, gegevens wil beheren via databanken en doorgedreven analyses wil uitvoeren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Woensdag 22 april 2026 Woensdag 29 april 2026	Online CODE: 26GIV-03
Dinsdag 2 juni 2026 Dinsdag 9 juni 2026	Online CODE: 26GIV-04
Vrijdag 2 oktober 2026 Vrijdag 9 oktober 2026	Online CODE: 26GIV-08
Dinsdag 17 november 2026 Dinsdag 24 november 2026	Online CODE: 26GIV-09

Haal meer uit Excel met slimme formules, draaitabellen en praktische oefeningen.

Tijdens deze vorming leer je geavanceerde functies in Excel toe te passen. Het volgende komt aan bod:

- Opfrissing basisfuncties
- Korte herhaling van formules, sorteren en filteren
- Formules combineren
- Geneste functies zoals ALS + EN/OF, VERT.ZOEKEN en X.ZOEKEN
- Werken met grote datasets
- Tabellen structureren, dynamisch bereik gebruiken, naamgeving
- Gegevensanalyse
- Draaitabellen en draaigrafieken aanmaken en aanpassen
- Groeperen, samenvatten, filteren binnen draaitabellen
- Gegevensvisualisatie
- Voorwaardelijke opmaak op basis van berekeningen
- Gebruik geavanceerde grafiekopties
- Efficiëntie en controle
- Gegevensvalidatie, foutopsporing in formules, naambeheer
- Praktijkopdrachten
- Analyse en rapportering van een grote dataset uit de praktijk



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- geavanceerde functies in Excel toepassen
- grote hoeveelheden gegevens structureren, analyseren en visualiseren
- werken met draaitabellen, complexe formules en foutopsporing
- Excel zelfstandig gebruiken in je werk of vrijwilligerscontext.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren. Bedoeld voor medewerkers die reeds vertrouwd zijn met de basisfuncties van Excel en die willen leren werken met grotere datasets, geavanceerde formules en analytische tools zoals draaitabellen. Zowel geschikt voor administratief of beleidsmatig werk.

Duur: 2 dagen, van 14u tot 16u30.

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

WAAR

Maandag 16 juni 2026
Maandag 22 juni 2026

Online

CODE: 26IDV-10

Donderdag 12 november 2026
Donderdag 19 november 2026

Online

CODE: 26IDV-18

Leer hoe je Outlook optimaal kunt gebruiken voor een gestroomlijnde communicatie en tijdmanagement.

In deze vorming behandelen we:

- **E-mailbeheer**
Leer hoe je e-mails opstelt, beantwoordt, doorstuurt en ordent in je Postvak In. Ontdek handige tips voor berichtopties, het maken van aangepaste handtekeningen en het instellen van afwezigheidsassistenten. Gebruik formulieren om informatie te verzamelen en beheer eenvoudig je e-mail met de krachtige zoekfunctie.
- **Efficiënt timemanagement**
Beheer je agenda als een professional. Plan en beheer afspraken, vergaderingen en evenementen, inclusief terugkerende taken en feestdagen. Leer hoe je agenda's kunt delen en machtigingen kunt toewijzen.
- **Contactpersonen**
Voer contactgegevens in en ontdek hoe je ze kunt organiseren en categoriseren. Gebruik distributielijsten om efficiënt te communiceren met groepen.
- **Taakbeheer**
Leer hoe je taken kunt beheren, prioriteren en organiseren. Ontdek hoe je terugkerende taken kunt instellen om georganiseerd te blijven.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- Outlook doelgericht en professioneel inzetten in je dagelijkse werk
- vlotter werken met de belangrijkste functies van Outlook
- je communicatie, planning en organisatie beter op elkaar afstemmen
- efficiënter omgaan met tijd en informatie dankzij slimme Outlook-tools
- Outlook gebruiken als een krachtig hulpmiddel om je werk te organiseren.

Voor wie?

Deelnemers die al enige ervaring hebben met Outlook maar er vlotter en efficiënter mee willen werken.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Woensdag 18 maart 2026	Online CODE: 26MTR-01
Woensdag 1 april 2026	Online CODE: 26MTR-03
Woensdag 21 oktober 2026	Online CODE: 26MTR-07
Woensdag 16 december 2026	Online CODE: 26MTR-09

Leer professionele presentaties maken met essentiële vaardigheden!

Tijdens de vorming PowerPoint Intro leer je de essentiële vaardigheden om professionele presentaties te maken. Of je nu een beginnende gebruiker bent of al wat ervaring hebt met het programma, deze training biedt een solide basis om efficiënt met PowerPoint te werken. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Werken binnen de MS PowerPoint-omgeving:** werken met het lint (Ribbon) en de werkbalk 'Snelle toegang' (Quick Access toolbar) en de Help-functie. Werken met verschillende weergaven (normale weergave, de diasorteerderweergave, de notitiepagina en de diavoorstelling)
- **Bestandsmanipulaties:** werken met nieuwe bestanden (maken, opslaan, openen, sluiten), bestanden afdrukken
- **Dia's:** nieuwe dia invoegen, juiste dia-indeling kiezen, door presentatie bladeren, dia's selecteren, verwijderen, verplaatsen en kopiëren
- **Invoeren en wijzigen van tekst:** met behulp van de AutoCorrectie-functie. Tekstniveau verhogen/verlagen, tekstvak invoegen, verschillende manieren om tekst te selecteren (toetsenbord, muis, selectiedeelvenster), tekst verplaatsen en kopiëren met behulp van het klembord (Clipboard).
- **Opmaak:** lettertype en grootte aanpassen (vet, cursief, schaduw en kleuren), hoofdletters naar kleine letters omzetten, tekst uitlijnen, regelafstand instellen, opsommingstekens opmaak kopiëren en wissen, dia-achtergrond wijzigen, thema toepassen, kop- en voettekst toevoegen
- **Illustraties:** verschillende elementen toevoegen (afbeeldingen, schermafbeeldingen, 3D-modellen, pictogrammen en SmartArt) tabellen invoegen, grafieken invoegen of van Excel naar Powerpoint kopiëren.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een presentatie maken met tekst en illustraties
- een eenvoudige diavoorstelling geven
- de basisprincipes van een diamodel (Slide Master) toepassen.

Voor wie?

Voor iedereen die een basiskennis van Powerpoint willen verwerven.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u.

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Donderdag 17 september 2026

WAAR

Online

CODE: 26GIV-07

Verken geavanceerde functies voor creatieve en professionele presentaties!

In de vorming PowerPoint gevorderd verdiepen we ons in de meer geavanceerde functies van PowerPoint. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Werken met thema en sjablonen:** leer hoe je een presentatie kan maken op basis van een geïnstaleerd sjabloon of thema en hoe je dit zelf kan maken.
- **Werken met modellen/Masters:** kom alles te weten over het Diamodel en het titelmodel voor het beheren van je indelingen. We bekijken ook het notitiemodel.
- **Werken met objecten:** ontdek hoe je creatieve presentaties maakt met speciale teksteffecten, tabellen, grafieken,...
- **Showtime:** start je diavoorstelling met flair en houdt controle over het verloop. We doorlopen tal van effecten om je dia's automatisch te doorlopen.

Tot slot creëer je een aangepaste diavoorstelling die precies aansluit bij jouw stijl en boodschap.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een professionele presentatie maken op basis van thema's en sjablonen
- werken met grafische objecten
- de presentatie volledig instellen.

Voor wie?

Voor iedereen die al een eenvoudige presentatie kan maken, maar deze op een levendigere en professionelere manier wil presenteren. Deelnemers beschikken over praktische ervaring met de MS Windows-omgeving en hebben een basiskennis van PowerPoint.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Maandag 23 november 2026

WAAR

Online

CODE: 26GIV-10



Leer de basisprincipes voor efficiënt documentbeheer en opmaak.

In de vorming Word intro verdiepen we ons in de basisfuncties van Word. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Werken binnen de MS Word-omgeving:** algemene scherm informatie: het lint, de werkbalk 'Snelle toegang', de statusbalk, de linialen, ..., verschillende weergaven: (Afdrukweergave, Lezen in volledig scherm, Weblay-out, Overzichtsweergave, Concept), kennismaking met de ingebouwde Help-faciliteit
- **Invoeren en wijzigen van tekst:** tekst intypen en verbeteren; AutoCorrectie, de cursor efficiënt verplaatsen, tekst selecteren met behulp van de muis en het toetsenbord, tekst verplaatsen en kopiëren; werken met het Klembord
- **Bestandsmanipulaties:** nieuwe bestanden maken, opslaan, openen, sluiten en afdrukken
- **Opmaak:** lettertype en -grootte, tekst uitlijnen, regelafstand instellen, inspringing vergroten of verkleinen, alinea's nummeren of voorzien van opsommingstekens, opmaak kopiëren en wissen, randen en arceringen toevoegen, paginanummer invoegen
- **Tabellen:** aanmaken en invullen. Selecteren in tabel (inhoud van een cel, cellen, rijen en kolommen). De structuur aanpassen (cellen, rijen of kolommen toevoegen/verwijderen), opmaak verzorgen (uitlijning van tekst in een tabel, kaders en lijnen, werken met tabelstijlen), werken met lange tabellen (de tabel splitsen, titelrijen creëren, geneste tabellen), rekenen in een tabel (een formule ingeven, herberekenen, functies, numeriek formaat), tabelgegevens sorteren, Excel-gegevens importeren
- **Corrigeren van tekst:** zoeken en vervangen, spelling en grammatica controleren, woorden splitsen
- **Tekenen in Word:** objecten tekenen en selecteren, objectkenmerken wijzigen, opmaak kopiëren, objecten manipuleren, groeperen en de vorm wijzigen
- **Afbeeldingen:** opnemen in tekst, aanpassen
- **Tekstvakken :** maken, verplaatsen, vergroten, verkleinen en verwijderen

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een document aanmaken
- een bestaand document wijzigen
- de opmaak van een document verzorgen.

Voor wie?

Voor iedereen die een basiskennis van Word wil verwerven.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u.

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Woensdag 1 april 2026
Vrijdag 3 april 2026

WAAR

Online

CODE: 26GIV-02

Master in geavanceerde functies voor professionele documenten en automatisering

In de vorming Word gevorderd verdiepen we ons in de meer geavanceerde functies van Word. We behandelen volgende onderwerpen:

- **Paginaopmaak:** secties, marges, oriëntatie, tekstkolommen, kop- en voetteksten, paginanummer
Snelle opmaak met stijlen en thema's: toepassen, maken, aanpassen, nummering en thema's beheren
- **Overzichtswaergave en documentstructuur:** stijlen toepassen, tekst verbergen/tonen, navigeren via structuur
- **Complexe documenten:** voorpagina's, voetnoten, bladwijzers, kruisverwijzingen, bibliografieën, subdocumenten
- **Inhoudsopgave en index:** genereren, aanpassen en updaten
- **Snelonderdelen en velden:** fragmenten beheren, veldcodes invoegen en updaten
- **Tekstcorrectie:** opmerkingen, wijzigingen bijhouden en verwerken
- **Sjablonen:** maken, gebruiken en beheren, inclusief invulformulieren
- **Samenvoegen:** brieven opstellen, adresbestanden koppelen, veldcodes gebruiken, etiketten en enveloppen maken
- **Macro's:** opnemen, aanpassen, activeren en overzetten naar sjablonen

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- lange documenten efficiënt verwerken, voorzien van kop- en voetteksten, voorpagina's, voet- en eindnoten en inhoudsopgaves
- standaarddocumenten en invulformulieren creëren en opmaken met stijlen en thema's om ze aan de huisstijl te laten voldoen
- brieven, etiketten en enveloppen samenvoegen met een databank voor efficiënte documentverwerking.

Voor wie?

Voor iedereen die handleidingen, gebruiksvriendelijke documenten of mailings moet opstellen en bepaalde handelingen wil automatiseren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u.

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel, per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Maandag 7 september 2026
Maandag 14 september 2026

WAAR

Online

CODE: 26GIV-05



1.2. Coachen en mentorschap van collega's

Begeleiden van stagiairs – I-Diverso

Van welkom tot evaluatie: leer stagiairs professioneel en motiverend begeleiden.

Ontdek hoe je **een stagiair(e) effectief begeleidt** met deze **praktische en ervaringsgerichte training**. Je leert jouw verschillende rollen en taken kennen, grenzen bewaken en de juiste balans vinden tussen formeel en informeel contact.

Verdiep je in **diverse leerstijlen**, leerweerstand en het opstellen van een motiverend opleidingsplan. Ontwikkel sterke communicatie- en coachingstechnieken zoals actief luisteren, feedback geven en omgaan met conflicten.

Tot slot leer je **gericht observeren** en **waarderend evalueren**, zonder de rol van leidinggevende op je te nemen. Zo begeleid jij stagiairs met vertrouwen en professionaliteit.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- ken je het takenpakket van een begeleider
- weet je hoe deze rol in de praktijk in te vullen
- kan je op een positieve manier een stagiair ondersteunen en stimuleren om bij het leren.

Voor wie?

Medewerkers in organisaties die stagiairs (willen) begeleiden

Duur: 4 halve dagen, van 10u tot 12u

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER	WAAR
Woensdag 4 maart 2026 Woensdag 11 maart 2026 Woensdag 18 maart 2026 Woensdag 25 maart 2026	Online CODE: 26IDV-01
Dinsdag 8 september 2026 Dinsdag 15 september 2026 Dinsdag 22 september 2026 Dinsdag 29 september 2026	Online CODE: 26IDV-13
Donderdag 8 oktober 2026 Donderdag 15 oktober 2026 Donderdag 22 oktober 2026 Donderdag 29 oktober 2026	Online CODE: 26IDV-16



De terug-aan-het-werk-begeleider – I-Diverso

Begeleid terugkeertrajecten met vertrouwen, betrokkenheid en helderheid.

In deze opleiding leer je de essentiële rol van terug-aan-het-werk begeleider invullen als brugfiguur tussen werkgever en werknemer. Je krijgt handvatten om de communicatie te versterken en de drempels die door ziekte of afwezigheid zijn ontstaan, weg te nemen.

We focussen op vier belangrijke thema's:

- **Actief en begrijpend luisteren:** hoe je oprecht aandacht geeft, feedback geeft, oordelen uitstelt en passend reageert.
- **Verbindend communiceren:** leren afstemmen op wat je waarneemt, voelt, nodig hebt en wilt vragen, zodat gesprekken constructief en respectvol verlopen.
- **Motivatie stimuleren:** het verschil tussen externe en intrinsieke motivatie en hoe je de behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid kunt aanspreken om betrokkenheid te vergroten.
- **De 5 A's van de arbeid:** inzicht in de kernaspecten van werk, van organisatie en inhoud tot arbeidsvoorwaarden en relaties, zodat je gerichte ondersteuning kunt bieden.

Met deze kennis en vaardigheden maak je de weg terug naar het werk een stuk vlotter en draag je bij aan een duurzame, positieve samenwerking tussen werknemer en werkgever.

DOELSTELLINGEN

Na deze vormig kan je:

- de rol van een begeleider in deze context empathisch invullen
- verbindend communiceren
- op een positieve manier een collega ondersteunen
- actief luisteren en feedback geven.

Voor wie?

Medewerkers in organisaties die collega's die langdurig uit waren (willen gaan) begeleiden.

Duur: 4 halve dagen, van 13u tot 15u

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER	WAAR
Woensdag 22 april 2026 Maandag 27 april 2026 Woensdag 29 april 2026 Woensdag 6 mei 2026	Online CODE: 26IDV-04
Dinsdag 6 oktober 2026 Dinsdag 13 oktober 2026 Dinsdag 20 oktober 2026 Dinsdag 27 oktober 2026	Online CODE: 26IDV-15





Bouw mee aan een onthaalbeleid dat nieuwe collega's écht doet landen.

Een **warm onthaal** maakt het verschil. In deze vorming ontdek je het belang van een sterk onthaalbeleid en hoe je **nieuwe collega's vlot laat instromen**. Je krijgt inzicht in het wettelijk kader, werkt met praktische tools zoals een onthaalbrochure en staat stil bij de rol van peter- en meterschap. We verkennen hoe je mee een welkom-cultuur creëert binnen het team en het vermijden van veelvoorkomende valkuilen. Je sluit af met een **persoonlijk actieplan** om het onthaal binnen jouw rol te versterken.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter inschatten wat nieuwe medewerkers nodig hebben voor een goede start
- als leidinggevende, collega of peter/meter actief bijdragen aan een warm en vlot onthaal
- het onthaal in je organisatie mensgericht én efficiënt vormgeven met praktische tools
- samenwerken rond onthaal en integratie bewuster en doelgerichter aanpakken.

Voor wie?

Voor iedereen die mee instaat voor het onthaal van nieuwe collega's, zoals peters/meters, HR-medewerkers of teamleden die willen bijdragen aan een warm en vlot onthaal.

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer,

WANNEER	WAAR
Woensdag 1 april 2026	Online CODE: 26DGG-02
Maandag 16 november 2026	Online CODE: 26DGG-06



Leer jongeren in duaal leren begeleiden met praktische tools en inzichten.

Dit leertraject loopt over verschillende weken. Je krijgt de kans om je kennis te verdiepen en waardevolle vaardigheden te ontwikkelen, allemaal vanuit het comfort van je eigen omgeving.

Wat staat er op het programma?

Vier weken kan je uitkijken naar een 2 uur boeiende online sessies met de hele groep. Hier duiken we dieper in het systeem van duaal leren. Je krijgt antwoord op vragen als:

“Hoe werkt dit systeem?” en “Wat zijn de doelstellingen?”.

We bieden ook 1 uur intervisie in twee aparte groepen, waar je de kans krijgt om dieper in te gaan op specifieke aspecten en ervaringen te delen met collega's.

Ontdek wat je zult leren

Tijdens deze opleiding behandelen we een scala aan onderwerpen, waaronder:

- het begrijpen van mentorschap en de vele voordelen ervan
- het ontrafelen van de positie, rollen en taken van een mentor
- effectieve methoden om jongeren te motiveren
- het opstellen van opleidingsdoelen en competenties, en hoe je een opleidingsplan kunt opstellen
- krachtige communicatie- en coachingstechnieken
- het belang van observeren en evalueren voor continue groei.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming zal je:

- begrijpen hoe het systeem van duaal leren functioneert, inclusief de doelstellingen en de rol van jongeren binnen dit systeem
- kennis verwerven over mentorschap, inclusief het herkennen van de voordelen die mentorschap met zich meebrengt
- inzicht krijgen in de positie, rollen en taken van een mentor en in staat zijn om deze effectief uit te voeren
- beschikken over de vaardigheden en technieken om jongeren te motiveren en te begeleiden in hun professionele ontwikkeling
- competent zijn in het opstellen van opleidingsdoelen en het werken met competenties, met de mogelijkheid om een doeltreffend opleidingsplan te ontwikkelen
- effectieve communicatie- en coachingstechnieken toepassen om een ondersteunende en stimulerende omgeving te creëren
- in staat zijn om observaties uit te voeren en evaluaties te maken om de voortgang en ontwikkeling van jongeren te beoordelen en te bevorderen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 halve dagen

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER	WAAR
Maandag 12 januari 2026 Maandag 19 januari 2026 Maandag 26 januari 2026 Maandag 2 februari 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-01
Woensdag 4 februari 2026 Woensdag 11 februari 2026 Woensdag 25 februari 2026 Woensdag 4 maart 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-02
Vrijdag 6 februari 2026 Vrijdag 13 februari 2026 Vrijdag 27 februari 2026 Vrijdag 6 maart 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-03
Maandag 2 maart 2026 Maandag 9 maart 2026 Maandag 16 maart 2026 Maandag 23 maart 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-04
Donderdag 5 maart 2026 Donderdag 12 maart 2026 Donderdag 19 maart 2026 Donderdag 26 maart 2026 van 14u tot 16u	Online CODE: MENT-26-05
Dinsdag 21 april 2026 Donderdag 23 april 2026 Dinsdag 28 april 2026 Donderdag 30 april 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-06
Dinsdag 21 april 2026 Dinsdag 28 april 2026 Dinsdag 5 mei 2026 Dinsdag 12 mei 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-07
Donderdag 7 mei 2026 Donderdag 21 mei 2026 Donderdag 28 mei 2026 Donderdag 4 juni 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-08
Maandag 1 juni 2026 Maandag 8 juni 2026 Maandag 15 juni 2026 Maandag 22 juni 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-09

WANNEER	WAAR
Donderdag 10 september 2026 Donderdag 17 september 2026 Donderdag 24 september 2026 Donderdag 1 oktober 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-10
Dinsdag 15 september 2026 Dinsdag 22 september 2026 Dinsdag 29 september 2026 Dinsdag 6 oktober 2026 van 9u tot 11u	Online CODE: MENT-26-11
Dinsdag 6 oktober 2026 Dinsdag 13 oktober 2026 Dinsdag 20 oktober 2026 Dinsdag 27 oktober 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-12
Donderdag 8 oktober 2026 Donderdag 15 oktober 2026 Donderdag 22 oktober 2026 Donderdag 29 oktober 2026 van 14u tot 16u	Online CODE: MENT-26-13
Dinsdag 10 november 2026 Dinsdag 17 november 2026 Dinsdag 24 november 2026 Dinsdag 1 december 2026 van 10u tot 12u	Online CODE: MENT-26-14
Donderdag 12 november 2026 Donderdag 19 november 2026 Donderdag 26 november 2026 Donderdag 3 december 2026 van 12u30 tot 14u30	Online CODE: MENT-26-15
Dinsdag 8 december 2026 Donderdag 10 december 2026 Dinsdag 15 december 2026 Donderdag 17 december 2026 van 9u tot 11u	Online CODE: MENT-26-16

Mentor+ intervisie– I-Diverso

Een frisse kijk op je mentorschap, gevoed door gedeelde ervaring en praktijkinzicht.

De intervisie is bedoeld voor mentoren die in het verleden deelnamen aan een mentor+-opleiding.

Tijdens deze intervisie krijgt de deelnemer praktische handvatten om beter om te gaan met uitdagingen die hij of zij tegenkomt in de dagelijkse praktijk als mentor. Daarnaast biedt het een schat aan tips en inzichten uit de ervaringen van andere mentoren, waarmee de eigen aanpak verder verfijnd kan worden.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- leren van de ervaringen van andere mentoren
- nieuwe strategieën ontdekken om je mentees te begeleiden
- je mentorvaardigheden aanscherpen en verder ontwikkelen
- effectiever inspelen op uitdagingen in de praktijk
- je aanpak bijsturen op basis van gedeelde inzichten.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: een halve dag, van 12u30 tot 14u30.

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER

Donderdag 3 december 2026

WAAR

Online

CODE: MIV-26-01

Van kennis delen tot coaching: word een mentor die het verschil maakt

Wordt een **sterke mentor** en begeleid nieuwe collega's met vertrouwen. In deze praktische opleiding leer je hoe je jouw **kennis en ervaring helder en gestructureerd doorgeeft**. Met concrete voorbeelden en handige tools ontwikkel je vaardigheden in duidelijk communiceren, constructief feedback geven en motiveren.

We starten bij je rol als mentor en het belang van een warm onthaal. Vervolgens ontdek je hoe je een veilige leeromgeving creëert en verschillende leerstijlen ondersteunt. Je krijgt handvaten voor effectief coachen en communiceren, ook in lastige situaties. Tot slot leer je objectief observeren, gestructureerd feedback geven en samen groeidoelen opstellen.

Zo bouw je aan een positieve en effectieve leerervaring voor elke nieuwe collega.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- nieuwe collega's warm en vlot onthalen op de werkvloer
- inspelen op diverse achtergronden en noden bij collega's
- structuur en houvast bieden tijdens de inwerkperiode
- motiveren en ondersteunen op een positieve en respectvolle manier
- je rol als mentor opnemen met vertrouwen en duidelijkheid.

Voor wie?

Deze vorming is bedoeld voor medewerkers die een mentorrol opnemen binnen hun organisatie. Ze begeleiden collega's (nieuwe medewerkers, stagiairs of teamleden in groei) en willen hun coachende vaardigheden versterken, beter inspelen op verschillende leerstijlen en positief motiveren en ondersteunen via constructieve communicatie. Zij zijn aanspreekpunt voor anderen in hun leerproces.

Duur: 4 x 2u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER	WAAR
Donderdag 5 maart 2026 Donderdag 12 maart 2026 Donderdag 19 maart 2026 Donderdag 26 maart 2026 telkens van 9u30 tot 12u	Online CODE: 26IDV-02
Dinsdag 5 mei 2026 Dinsdag 12 mei 2026 Dinsdag 19 mei 2026 Dinsdag 26 mei 2026 telkens van 9u30 tot 12u	Online CODE: 26IDV-05
Dinsdag 2 juni 2026 Dinsdag 9 juni 2026 Dinsdag 16 juni 2026 Dinsdag 23 juni 2026 telkens van 12u30 tot 15u	Online CODE: 26IDV-09
Donderdag 3 september 2026 Donderdag 10 september 2026 Donderdag 17 september 2026 Donderdag 24 september 2026 telkens van 12u30 tot 15u	Online CODE: 26IDV-12
Dinsdag 10 november 2026 Dinsdag 17 november 2026 Dinsdag 24 november 2026 Dinsdag 1 december 2026 telkens van 12u30 tot 15u	Online CODE: 26IDV-17





Al doende leren vanuit de issues waar je als digihelper tegenaan loopt, in verbinding en in de veilige bedding van een groep met dezelfde missie.

Ben jij die digivaardige collega onder de collega's, dat vlotter dan anderen de weg vindt in het digitale doolhof? Zie je collega's lijden onder stress achter de computer en tijdsverlies voor echte zorg? Voel je de roep om daar iets aan te doen en geloof je in een 'peer-to-peer aanpak'?

Dan is dit traject op je lijf geschreven. Jij leert hoe je met je handen op je rug je collega's digitaal aansterkt. Zo maak je hen met meer zelfvertrouwen weerbaar bij digitale ontwikkelingen.

Jouw praktijkverhaal is waar het om draait en waar jij je vaardigheden in versterkt door zelfreflectie, uitwisseling, samen oplossingen zoeken, oefenen, creëren en uitproberen en werkplekopdrachten.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- je rol als digihelper opnemen en samenwerken met leidinggevend en ICT om collega's te versterken.
- bijdragen aan een digitale werkcultuur waarin iedereen zich veilig en ondersteund voelt.
- collega's met digitale drempels herkennen, begrijpen en gericht helpen groeien.
- inschatten welke digitale vaardigheden per functie nodig zijn en daar gericht op inspelen.
- creatieve leermiddelen en kleine acties inzetten met groot bereik.
- positief omgaan met weerstand en het leren laagdrempelig houden.
- een concreet plan van aanpak uitwerken om digitale groei in je organisatie op gang te brengen.

Voor wie?

Deze opleiding richt zich op alle medewerkers werkzaam in de social profit.

Opgepast, om de veiligheid te garanderen neem je deze rol beter niet op vanuit een leidinggevende of staffunctie.

Duur: Dit is een blended traject. Via het leerlabo doorloop je 4 online modules (+/-1u), gecombineerd met online vormingsmomenten in groep (3u). De online individuele voorbereidings- en verwerkingsopdrachten zijn een belangrijk niet te missen onderdeel van het traject en helpen je op weg met de concrete vertaling naar je werkplek.

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan

WANNEER

Toegang modules leerlabo:
vanaf 26 januari 2026

Vormingsmomenten:

Vrijdag 13 februari 2026

Vrijdag 13 maart 2026

Vrijdag 3 april 2026

Vrijdag 24 april 2026

telkens van 9u30 tot 12u30

WAAR

Online

CODE: 26VIV-01



1.3. Communicatie

Assertief van binnenuit – Prik Prik

Sta sterk in stressvolle situaties: voel je grenzen aan en breng ze krachtig over.

In stressvolle situaties is **assertiviteit** essentieel om duidelijk en respectvol voor jezelf op te komen. Assertief zijn begint niet alleen bij communicatie, maar vooral bij het **respect** en **zelfvertrouwen** dat je van binnen voelt.

In deze vorming leer je je **eigen grenzen** en **behoeften** beter aan te voelen en ze op een natuurlijke, krachtige manier te uiten. Zo ontwikkel je een **duurzame en authentieke assertiviteit** die je helpt steviger in je schoenen te staan, zowel op het werk als daarbuiten.

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

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- begrijpen wat 'assertiviteit vanuit rust' betekent en hoe die werkt
- herkennen welke vormen van niet-assertieve communicatie je gebruikt en wat het effect daarvan is
- zicht krijgen op waar jouw assertieve en minder assertieve gedrag vandaan komt
- voelen wat voor jou een echte 'ja' of 'nee' is
- je eigen struikelblokken herkennen in het stellen van grenzen
- beter contact maken met je behoeften en grenzen
- bewust kiezen hoe je met je grenzen omgaat
- je behoeften en grenzen op een respectvolle manier uitspreken naar anderen.

Voor wie?

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

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u.

Deelnemers: 8 - 14

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan



WANNEER	WAAR
Dinsdag 31 maart 2026	Online CODE: 26PRI-01
Woensdag 27 mei 2026	Online CODE: 26PRI-03
Woensdag 25 november 2026	Online CODE: 26PRI-06



Sterk in je schoenen: leer assertief communiceren en omgaan met spanning en conflict.

Leer tijdens deze tweedaagse vorming hoe je assertief communiceert, duidelijke grenzen stelt en op een kalme en effectieve manier omgaat met weerstand, agressie en conflicten.

Dag 1: Assertiviteit en grenzen stellen

Ontdek wat assertief zijn écht betekent en oefen met technieken zoals 'ik-boodschappen', lichaamstaal en stemgebruik. Je leert je eigen stijl kennen en hoe je persoonlijk en professioneel helder je grenzen stelt. Via praktijkgerichte oefeningen overwin je schuldgevoel en angst en sluit je af met een actieplan om je vaardigheden verder te versterken.

Dag 2: Omgaan met weerstand, agressie en conflicten

Verdiep je in jouw conflicthanteringsstijl en oefen met herkenbare praktijksituaties. Leer verschillende vormen van agressie herkennen en krijg tools om op een de-escalerende, respectvolle manier te reageren. Met stopsignalen en duidelijke grenzen houd je de controle en behoud je rust. Je rondt af met een persoonlijk plan om het geleerde meteen toe te passen.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- assertief handelen in herkenbare situaties, dankzij ervaringsgerichte oefeningen en simulaties
- je grenzen herkennen, verwoorden en bewaken zonder schuldgevoel
- gepast en kalm reageren op weerstand en agressie, met helderheid en respect
- je eigen gedragspatronen beter begrijpen, inclusief pleasend, assertief of agressief gedrag
- met meer zelfvertrouwen je behoeften uiten, ook in moeilijke of hiërarchische situaties.

Doelgroep:

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER	WAAR
Dinsdag 19 mei 2026 Maandag 1 juni 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven CODE: 26LUD-04
Maandag 30 november 2026 Dinsdag 15 december 2026	VVBAD Statiestraat 176 2600 Berchem CODE: 26LUD-07



Versterk je communicatie: van empathisch luisteren tot grenzen stellen in lastige situaties.

Wil je **krachtiger en bewuster communiceren**, ook in lastige situaties? In deze tweedaagse vorming versterk je je communicatieskills met direct toepasbare inzichten en technieken.

Dag 1 – Verbinden door communicatie

Je leert helder en verbindend communiceren: goede vragen stellen, actief luisteren, omgaan met emoties en feedback geven. Ook het brengen van slecht nieuws komt aan bod — respectvol, duidelijk en empathisch.

Dag 2 – Sterk staan in uitdagende gesprekken

Wat als communicatie stroef loopt? We gaan aan de slag met omgaan met kritiek, conflicten, 'nee' zeggen en grenzen stellen. Je leert ook hoe je je boodschap afstemt op anderstalige of laaggeletterde cliënten.

Deze vorming biedt een stevige basis én praktische tools om met vertrouwen en helderheid te communiceren in uiteenlopende werksituaties.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- open, empathisch en assertief communiceren
- actief luisteren en gericht reageren op wat de ander zegt
- feedback geven én ontvangen op een constructieve manier
- moeilijke boodschappen duidelijk en respectvol overbrengen
- je communicatie afstemmen op wie er voor je zit.

Voor wie?

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER

WAAR

Maandag 1 juni 2026
Donderdag 11 juni 2026

Vokans
Koning Boudewijnstraat 18
9000 Gent

CODE: 26VOK-03



Dinsdag 1 december 2026
Donderdag 10 december 2026

Provinciehuis
Provincieplein 1
3010 Leuven

CODE: 26VOK-06



Moeilijke boodschappen overbrengen – D-NA

Sterker in moeilijke gesprekken: luister actief, reageer gepast en blijf in verbinding.

In de zorgsector komen medewerkers regelmatig in situaties terecht waarin ze moeilijke gesprekken moeten voeren. Tijdens deze vorming leer je hoe je **moeilijke boodschappen** op een **respectvolle, empathische en effectieve manier** kan overbrengen. Je ontwikkelt vaardigheden om met vertrouwen complexe gesprekken te voeren, actief te luisteren en te reageren op emoties van de ontvanger. Dit alles draagt bij aan een betere communicatie, sterke relaties en een positieve werkcultuur.

Deze vorming vertrekt vanuit **ervaringsgericht leren**, met jou als deelnemer centraal. Via realistische praktijksimulaties, casussen en interactieve werkvormen oefen je in het voeren van moeilijke gesprekken. In een veilige leeromgeving krijg je directe, constructieve feedback van de trainer. Zo versterk je je communicatieve vaardigheden op een manier die meteen toepasbaar is in jouw dagelijkse praktijk.

In het programma komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De impact van moeilijke boodschappen en hoe je deze zorgvuldig overbrengt
- Het verbeteren van duidelijke en precieze communicatie
- Empathische vaardigheden en actief luisteren
- Voorbereiden en plannen van gesprekken
- Omgaan met weerstand en emoties van de ontvanger
- Oplossingsgericht denken
- Zelfzorg en stressmanagement tijdens uitdagende gesprekken



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- moeilijke boodschappen op een respectvolle, duidelijke en empathische manier overbrengen
- benoemen welke impact zulke boodschappen hebben op de ander
- gepast omgaan met emoties en weerstand tijdens het gesprek
- gesprekken goed voorbereiden, met aandacht voor oplossingen, verwachtingen en afspraken
- stilstaan bij wat zulke gesprekken met jou doen, en zorg dragen voor jezelf
- bijdragen aan duidelijke communicatie en positieve samenwerking op je werk.

Voor wie?

Alle werknemers uit alle sectoren. De vorming richt op zorgprofessionals die willen leren hoe ze moeilijke gesprekken effectief en met empathie kunnen voeren.

Duur: 1,5 dag

Dag 1: 9u tot 16u30

Dag 2: 9u tot 12u30

Deelnemers: 8 - 10

WANNEER

WAAR

Maandag 2 maart 2026
Maandag 9 maart 2026

D-NA
Willem Rosierstraat 5
2800 Mechelen



CODE: 26DNA-01

Dinsdag 2 juni 2026
Dinsdag 9 juni 2026

Provinciehuis Leuven
Provincieplein 1
3001 Leuven



CODE: 26DNA-02

Donderdag 22 oktober 2026
Donderdag 29 oktober 2026

OC Kortrijk
Leiestraat 22
8500 Kortrijk



CODE: 26DNA-06

Sterker op het werk met verbindende communicatie – Dialoogplus

Leer helder zeggen wat je nodig hebt en empathisch luisteren – voor sterkere verbindingen op het werk en daarbuiten.

Ontdek de kracht van verbindende communicatie en word sterker in het bouwen van sterke relaties, zowel persoonlijk als professioneel! Onze tweedaagse vorming biedt een diepgaande verkenning van de vier essentiële 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, leren beheren en benoemen
- **behoefte:** bewust worden van behoeftes en de impact ervan
- **verzoek** concreet formuleren

Tijdens deze vorming krijg je ook de kans om te oefenen met de drie belangrijke communicatieprocessen van verbindende communicatie:

- **helder krijgen van je eigen behoeften en verlangens:** Leer te begrijpen wat voor jou belangrijk is en hoe je dit kunt bereiken.
- **het formuleren van moeilijke boodschappen:** Ontwikkel de vaardigheden om duidelijk en eerlijk te communiceren, zelfs in situaties die weerstand kunnen oproepen. Dit stelt je in staat om op een respectvolle en duidelijke manier te zeggen wat je nodig hebt.
- **Empathisch luisteren naar anderen:** Ontdek hoe je kunt luisteren naar de behoeften van anderen op een empathische manier, wat de basis vormt voor een dieper begrip en effectieve samenwerking.

Deze tweedaagse vorming biedt een balans tussen inzicht en praktische oefeningen, waardoor je de waarde van verbindende communicatie echt kan ervaren. Het is een motiverende ervaring die je in staat stelt om deze waardevolle vaardigheden in je dagelijkse leven te integreren.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de vier bouwstenen van verbindende communicatie (waarneming, gevoel, behoefte en verzoek) herkennen en concreet toepassen
- inzetten op het opbouwen van respectvolle en verbindende relaties
- dankzij inzicht en praktische oefeningen beter je eigen behoeften verwoorden, moeilijke boodschappen helder overbrengen en empathisch luisteren naar anderen
- de principes van verbindende communicatie toepassen op herkenbare werksituaties, zowel in groep als in kleinere deelgroepen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u30 tot 16u30.

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER	WAAR
Dinsdag 3 februari 2026 Dinsdag 10 februari 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem CODE: 26DIA-01
Dinsdag 10 maart 2026 Dinsdag 17 maart 2026	Sint-Baafshuis Biezekapelstraat 2 9000 Gent  CODE: 26DIA-02
Donderdag 12 maart 2026 Donderdag 19 maart 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: 26DIA-03
Dinsdag 21 april 2026 Dinsdag 28 april 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem CODE: 26DIA-04
Dinsdag 12 mei 2026 Dinsdag 19 mei 2026	CC Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt  CODE: 26DIA-05



WANNEER	WAAR	
Donderdag 4 juni 2026 Donderdag 11 juni 2026	OC Kortrijk Leiestraat 22 8500 Kortrijk	
	CODE: 26DIA-06	
Donderdag 24 september 2026 Donderdag 1 oktober 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem	
	CODE: 26DIA-07	
Donderdag 24 september 2026 Donderdag 1 oktober 2026	Sint-Baafshuis Biezekapelstraat 2 9000 Gent	
	CODE: 26DIA-08	
Vrijdag 9 oktober 2026 Vrijdag 16 oktober 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven	
	CODE: 26DIA-09	
Maandag 19 oktober 2026 Maandag 26 oktober 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem	
	CODE: 26DIA-10	
Dinsdag 1 december 2026 Dinsdag 8 december 2026	Avansa Sint-Pieterskerklaan 5 8000 Brugge	
	CODE: 26DIA-11	
Donderdag 3 december 2026 Donderdag 10 december 2026	CC Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt	
	CODE: 26DIA-12	



Oefen heldere, empathische en effectieve communicatie, ook als het spannend wordt.

Communicatie lijkt eenvoudig, maar is dat zelden. Gesprekken lopen soms stroef, blijven oppervlakkig en je komt niet tot de kern of blokkeren helemaal. In deze tweedaagse vorming leer je hoe je **écht contact maakt, verdiept, doorvraagt en omgaat met spanning of emoties in een gesprek.**

We gaan actief aan de slag met jouw **communicatiestijl** en **oefenen technieken** zoals helder formuleren, actief luisteren (met oa het meer gebruiken van lichaamstaal), doorvragen en omgaan met moeilijke momenten. Je ontdekt ook hoe lichaamstaal, empathie en constructieve feedback het verschil maken.

Een **praktijkgerichte vorming** vol oefenkansen, (zelf)reflectie.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- essentiële gesprekstechnieken toepassen, zoals luisteren, samenvatten, doorvragen, verbreden en verdiepen
- omgaan met vage of brede uitspraken door containerbegrippen te verhelderen
- paraverbale en non-verbale signalen herkennen én bewust inzetten in gesprekken
- sterker communiceren met zorgvragers en zo duurzame relaties opbouwen
- actief bijdragen aan kwaliteitsvolle zorg door bewuste, gerichte communicatie
- het belang van blijvende groei in communicatievaardigheden erkennen en meenemen in je werkpraktijk.

Voor wie?

Iedereen die zijn gespreksvaardigheden écht wil verdiepen en verbreden.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 14

WANNEER

WAAR

Dinsdag 3 maart 2026
Dinsdag 17 maart 2026

VVBAD
Statiestraat 179
2600 Berchem

CODE: 26TTG-01

Dinsdag 10 november 2026
Dinsdag 17 november 2026

Clemenspoort (zaal Seelos)
Overwale 3
9000 Gent

CODE: 26TTG-05





Ontdek wat echt werkt om mensen in beweging te brengen, met vertrouwen als vertrekpunt.

In zorg en welzijn zijn begeleiden en motiveren onmisbaar. Motivatie ontstaat pas echt als er eerst vertrouwen is. Omdat mensen en situaties verschillen, is er geen standaardaanpak: elke motivatie vraagt een unieke, persoonlijke benadering.

Tijdens deze training verkennen we vier **motivatiepatronen**, elk met een eigen leerproces:

- korte-termijn strategieën, gestuurd door emotie
- lange-termijn strategieën, gestuurd door ratio
- zintuiglijke strategieën, gestuurd door ervaring
- controle strategieën, gestuurd door analyse

Niet elke cliënt of netwerk reageert op dezelfde manier, soms zijn ze zelfs 'immun' voor bepaalde strategieën. Het kiezen van de juiste aanpak maakt jouw begeleiding effectiever en krachtiger.

Motiveren is een wisselwerking tussen begeleider en cliënt. Motivatie-uitdagingen gaan niet alleen over het gedrag van de cliënt of het netwerk, maar ook over hoe jij als motivator handelt en welke strategie je toepast. Met de juiste inzichten maak je het verschil.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- vertrouwen opbouwen met cliënten en hun netwerk
- een sterke basis leggen voor duurzame motivatie en coaching
- doelgericht werken aan een positieve, open werkrelatie.

Voor wie?

Medewerkers uit de social-profitsector, zorg en welzijn.

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Woensdag 22 april 2026

WAAR

Online

CODE: 26NMK-02

Woensdag 16 september 2026

Online

CODE: 26NMK-04



E-learning en intervisie: 'Voorkom grensoverschrijdend gedrag met je non-verbale houding – UCLL Spring

Leer bewust reageren op grensoverschrijdend gedrag, op jouw tempo en samen met collega's

Met de **interactieve e-learning en intervisie** versterk je je professionele vaardigheden en leer je hoe je **grensoverschrijdend gedrag kan voorkomen met je non-verbale communicatie**. Deze e-learning, ontwikkeld door experts, helpt je ongewenst gedrag te herkennen en effectief te reageren. Werk in je eigen tempo. En verdiep je kennis tijdens een intervisie-sessie.

E-Learning

Je leert in **vijf online-modules** hoe je met rust, bewustzijn en zelfreflectie effectief kunt reageren op ongewenst gedrag tijdens jouw werk in de welzijns- en gezondheidssector.

Je volgt de vijf modules op eigen initiatief om tijdens de intervisie verder te verdiepen. Je ontvangt de link naar de online modules ten laatste 4 weken voor de start van de intervisie.

Elk van de 5 modules in de e-learning heeft telkens dezelfde opbouw:

- een praktijkvoorbeeld (een getuigenis, een video, een beeld uit de praktijk...)
- enkele oefeningen (om in te vullen of om zelf te doen)
- reflectie-opdracht en een opdracht om toe te passen in jouw werk (een collega bevragen, iets uitproberen...)
- stel jezelf een oefendoel en de opvolging ervan (hoe ervaarde je het oefenen en wat je neem je ervan mee?).

Intervisie

Na het volgen van de e-learning neem je deel aan de online intervisie. Vanuit jouw praktijk werken we met casussen en ook de oefeningen die je maakte, verdiepen we samen. Zo kunnen we jouw kennis, houding en vaardigheden verder versterken. Leren van en met elkaar staat centraal.



DOELSTELLINGEN

Na het volgen van deze modules en intervisie kun je:

- grensoverschrijdend gedrag tijdig herkennen en effectief aanpakken.
- bewust en doelgericht je non-verbale houding inzetten om ongewenst gedrag te voorkomen.
- reflecteren op je eigen communicatie en gedrag om professioneel te handelen in uitdagende situaties.
- met vertrouwen en rust reageren op grensoverschrijdende situaties, zowel voor jezelf als in het belang van je team.
- als omstander proactief en ondersteunend optreden in situaties van grensoverschrijdend gedrag.

Voor wie?

Alle medewerkers en leidinggevend-
den uit alle sectoren.

Duur: een halve dag

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer,
camera aan.

WANNEER	WAAR
Donderdag 2 april 2026 van 9u tot 12u + verplichte module via Leerlabo	Online CODE: 26UCLL-01
Dinsdag 1 december 2026 van 13u tot 16u + verplichte module via Leerlabo	Online CODE: 26UCLL-02

Wanneer stoefen en roddelen wel mogen - over integer stoefen en positief roddelen – De gestreepte giraf



Leer hoe taal je team sterker maakt: trots delen, respectvol praten en samen groeien in vertrouwen.

Tijdens deze vorming word je bewust gemaakt van de kracht van **taal en onderlinge communicatie op de werkvloer**. We leren hoe je trots op een **integere manier** kan uiten ('stoefen') en hoe je het fenomeen 'roddelen' kunt ombuigen tot **opbouwende, respectvolle interactie**. We vertrekken vanuit een **positieve benadering** van informele communicatie en gebruiken dit als hefboom om vertrouwen, teamverbondenheid en psychologische veiligheid te versterken.

Dagdeel 1 – Stoefen zonder schaamte

- Waarom vinden we stoefen moeilijk? Verkennen van overtuigingen en teamcultuur.
- Het verschil tussen zelfzekerheid en arrogantie.
- Integer stoefen: trots benoemen zonder te overdrijven of te bagatelliseren.
- Oefenen met het delen van successen en appreciaties, individueel en in groep.
- Het effect van erkenning op motivatie en werkplezier.

Dagdeel 2 – Roddelen met respect?!

- Wat is roddelen precies en waarom doen we het?
- Het verschil tussen destructieve en constructieve roddel.
- Van fluisteren naar feedback: hoe maak je zorgen bespreekbaar?
- Positief praten over anderen, mét respect en empathie.
- Reflectie: hoe communiceer ik zelf binnen mijn team? Wat wil ik versterken?
- Actieplan: één concrete stap voor een sterkere teamcommunicatie.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- het effect van roddel en (niet-)erkende trots op de sfeer in een team beter begrijpen
- successen en trots delen zonder valse bescheidenheid
- positief en verbindend praten over anderen
- bijdragen aan een werksfeer waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt
- communicatie inzetten om vertrouwen, erkenning en openheid te versterken.

Voor wie?

Voor iedereen die communicatie wil inzetten om vertrouwen, erkenning en openheid te versterken

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

WANNEER

Maandag 23 maart 2026

Provinciehuis
Provincieplein 1
3010 Leuven

CODE: 26DGG-01



Maandag 19 oktober 2026

Clemenspoort
Overwale 3
9000 Gent

CODE: 26DGG- 05



1.4. Diversiteit en inclusie

Beter communiceren met klare taal en inclusief taalgebruik – Het connectief



Samen bouwen aan begrijpelijke en verbindende communicatie

In onze superdiverse samenleving is **heldere, verbindende communicatie** belangrijker dan ooit. Alleen als mensen je boodschap écht begrijpen en zich aangesproken voelen, verdwijnen barrières en ontstaat er ruimte voor échte dialoog. Deze vorming helpt je op weg naar een **duidelijke, inclusieve taal**. We maken je bewust van verschillende referentiekaders en tonen hoe kennis niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Je leert hoe je complexere boodschappen en vakjargon omzet naar **begrijpelijke taal** en hoe slimme, inclusieve woordkeuzes ervoor zorgen dat je niemand buitensluit. We gaan praktisch aan de slag met herkenbare voorbeelden, oefeningen en casussen. Zo krijg je concrete tools in handen om beter, duidelijker en inclusiever te communiceren in diverse contexten.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- heb je praktische handvaten rond klare taal
- kan je een boodschap zo formuleren dat wie minder goed Nederlands kent of cognitief minder sterk is, je beter begrijpt
- ben je je bewust van je eigen refentiekader en kennis
- kan je kleine aanpassingen doen in je woordkeuze zodat mensen zich beter herkennen in jouw boodschap en daardoor meer bereid zijn om naar jou te luisteren.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u

Deelnemers: 8 - 16

WANNEER	WAAR
Donderdag 2 april 2026	Clemenspoort (zaal Seelos) Overwale 3 9000 Gent  CODE: 26CON-01
Maandag 29 juni 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem CODE: 26CON-02
Dinsdag 22 september 2026	OC Kortrijk Leiestraat 22 8500 Kortrijk  CODE: 26CON-03
Vrijdag 20 november 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: 26CON-04



Samenwerken over generaties heen: begrijp, verbind en communiceer effectief.

Deze vorming biedt jou de nodige kennis, vaardigheden en inzichten om vlot en effectief samen te werken met collega's van **verschillende generaties**. Door stil te staan bij **generatieverschillen** en hun **impact op de werkvloer**, leren deelnemers de unieke ervaringen, perspectieven en waarden van elke generatie herkennen en waarderen. Daarnaast ondersteunen we jou in het ontwikkelen van **constructieve communicatievaardigheden** en het hanteren van conflicten, met als doel een inclusieve en verbindende werkomgeving waarin samenwerking en wederzijds begrip centraal staan.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- inzicht tonen in wat collega's uit verschillende generaties belangrijk vinden
- jouw communicatie aanpassen aan diverse generatiestijlen
- misverstanden vermijden en samenwerking versterken
- met vertrouwen omgaan met conflicten op de werkvloer
- actief bouwen aan een verbonden en inclusief team.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: een halve dag, van 13u tot 16u.

Deelnemers: 8 - 20

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Maandag 4 mei 2026

WAAR

Online

CODE: 26DIV-01

Donderdag 12 november 2026

Online

CODE: 26DIV-02

Effectief communiceren en samenwerken in een diverse, interculturele context

In onze snel veranderende wereld is het van essentieel belang om je in te leven en je bewust te worden van het feit dat jouw **normen en waarden** niet voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Deze vorming over **cultuurverschillen** brengt deze aspecten in de praktijk en helpt je om een dieper begrip te ontwikkelen voor diversiteit binnen culturen, het tonen van respect voor elkaar en nog veel meer.

Leer hoe je gedragssnormen, denkwijzen, werkmethoden, gezagsverhoudingen en de omgang met collega's en cliënten kunt overbrengen naar andere culturen. Ontwikkel een dieper tijdsbesef in verschillende culturele contexten en versterk je sociale vaardigheden voor interculturele communicatie.

Deze vorming richt zich ook op het omgaan met uitdagingen zoals het verwoorden van problemen, omgaan met klachten, en effectief omgaan met kritiek in een interculturele context. We leren je ook hoe je kunt communiceren via lichaamstaal en in een taal die voor iedereen begrijpelijk en toegankelijk is.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een dieper begrip ontwikkelen voor de diverse culturen, godsdiensten, levensopvattingen die aanwezig zijn in de zorgsector
- zelf ervaren wat het betekent om een 'andere' culturele achtergrond te hebben, waardoor je jouw empathie en inlevingsvermogen kan vergroten
- effectieve vaardigheden ontwikkelen om optimaal met diversiteit om te gaan op jouw werkplek binnen de zorgsector
- in staat zijn om taaldrempels, sociaal-culturele drempels en interetnische spanningen te herkennen, vermijden en oplossen, waardoor de kwaliteit van zorg voor alle patiënten/cliënten verbetert.

Voor wie?

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

Duur: 3 halve dagen

Dag 1: 13u30 tot 16u

Dag 2: 13u30 tot 16u

Dag 3: 13u30 tot 15u30

Deelnemers: 8

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Dinsdag 2 juni 2026
Dinsdag 16 juni 2026
Dinsdag 23 juni 2026

WAAR

Online

CODE: 26MTR-04

Neem een duik in de wereld van leven met een fysieke handicap – Konekt

Ervaar zelf wat toegankelijkheid betekent en zet concrete stappen naar inclusie.

Kruip in de huid van een persoon met een fysieke handicap. Iedere deelnemer ervaart via opdrachten en parcours hoe het voelt om blind te zijn of slechthorend of in een rolwagen te zitten.

We gaan in dialoog met de andere deelnemers en met experts inzake handicap, eerst in kleine groep en daarna ook met de volledige groep. Uit de reflectie destilleren we praktische principes over toegankelijkheid op vlak van ondersteuning, communicatie en omgeving. De experts inzake handicap vullen aan met praktische tips.

We ronden de sessie af met de opgedane inzichten en een overzicht van algemene principes rond inclusie en toegankelijkheid. Met die inzichten en principes kan je meteen concreet aan de slag om de volgende stappen te zetten in jouw bedrijf of organisatie.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je je (beter) verplaatsen in het perspectief van personen met een fysieke beperking. Dit doen we door je bewust te confronteren met de vele drempels die personen met een beperking dagelijks ondervinden
- ben je je ervan bewust dat er nog veel stappen nodig zijn om een inclusieve samenleving te realiseren, maar dat men daar ook vanuit de eigen organisatie een bijdrage toe kan leveren
- heb je goesting gekregen om de eigen dienstverlening inclusiever te maken.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die de leefwereld van personen met een fysieke beperking beter wil leren kennen.

Duur: een halve dag, van 9u30 tot 13u

Deelnemers: 8 - 20

WANNEER

Donderdag 3 december 2026

WAAR

Konekt Gent
Lijnmolenstraat 153
9040 Gent



CODE: 26KON-02

Neem een duik in de wereld van leven met neurodiversiteit – Konekt

Begrijp cognitieve handicaps van binnenuit en zet stappen naar meer inclusie op de werkvloer.

Kruip in de huid van een persoon met een cognitieve handicap. Iedere deelnemer ervaart via opdrachten en parcours hoe het voelt om te leven met neurodiversiteit (meer bepaald ASS, mentale handicap en NAH (niet-aangeboren hersenaandoening)).

We gaan in dialoog met de andere deelnemers en met experts in handicap. Eerst in kleine groepen daarna ook met de volledige groep. Uit de reflectie destilleren we praktische principes over toegankelijkheid op vlak van ondersteuning, communicatie en omgeving. De experts in handicap vullen aan met praktische tips.

We ronden de sessie af met de opgedane inzichten en een overzicht van algemene principes rond inclusie en toegankelijkheid. Met die inzichten en principes kan je meteen concreet aan de slag om de volgende stappen te zetten in jouw bedrijf of organisatie.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je je (beter) verplaatsen in het perspectief van personen met een cognitieve beperking. Dit doen we door je bewust te confronteren met de vele drempels die personen met een beperking dagelijks ondervinden
- ben je je ervan bewust dat er nog veel stappen nodig zijn om een inclusieve samenleving te realiseren, maar dat men daar ook vanuit de eigen organisatie een bijdrage toe kan leveren
- heb je goesting gekregen om de eigen dienstverlening inclusiever te maken.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die de leefwereld van personen met een cognitieve beperking beter wil leren kennen.

Duur: een halve dag, van 9u30 tot 13u

Deelnemers: 8 - 20

WANNEER

Donderdag 28 mei 2026

WAAR

Konekt Gent
Lijnmolenstraat 153
9040 Gent



CODE: 26KON-01

Omstaanderstraining – Agentschap integratie en inburgering

Reageren als omstaander leer je hier.

Tijdens deze vorming werken we aan het versterken van inzichten en vaardigheden rond het omgaan met ongewenst gedrag, zoals racisme en discriminatie. De vorming vertrekt vanuit het **omstaandersprincipe**, waarbij we onder meer volgende thema's behandelen:

- Ongewenst gedrag beter herkennen en benoemen
- Inzicht krijgen in het omstaandersprincipe en de gebruikte termen
- Kennismaken met verschillende reactiestrategieën, inclusief hun voor- en nadelen
- Stilstaan bij de factoren die de keuze van een bepaalde strategie beïnvloeden
- Actief oefenen met diverse reactiestrategieën

Deelnemers kunnen eigen situaties of casussen aanbrengen.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- ben je je bewust van het omstaandereffect
- herken je beter ongewenst gedrag
- kan je de afweging maken of/ hoe je moet reageren
- ken je 5 strategieën om te reageren op ongewenst gedrag.

Voor wie?

Deze vorming staat open voor alle werknemers die willen leren hoe je als omstaander kan reageren op ongewenst gedrag op discriminatie of racisme.

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u

Deelnemers: 8 - 15

WANNEER

Dinsdag 9 juni 2026

WAAR

VVBAD
Statiestraat 179
2600 Berchem

CODE: 26AGI-01

Inclusief werken: verschillen erkennen, overeenkomsten vinden.

Divers-sensitieve vaardigheden zijn vandaag niet meer weg te denken in het zorg -en hulpverleningsland-schap. In ontmoeting met de ander botsen we soms op verschil. Wat we daarin vergeten is ook naar ge-meenschappelijkheden te zoeken. We gaan op zoek naar waarin mensen van elkaar verschillen en vertrek-ken hierbij vanuit het **kruispuntdenken**. Er zijn verschillen in leeftijd, gender, seksuele voorkeur, etniciteit, sociale klasse, levensfase, talent/beperking, religie/levensbeschouwing,...

Hoe kunnen we rekening houden met al deze verschillen zodat we mensen zo weinig mogelijk uitsluiten? Hoe zorgen we voor **inclusief materiaal** zodat anderen zich welkom voelen? En bovenal, hoe kunnen we trouw blijven aan onszelf en tegelijkertijd wisselen van perspectief?



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- herken je het verschil tussen het gangbare denken en kruispuntdenken
- ben je je bewust van je eigen identiteit
- ken je de uitsluitingsmechanismen in de samenleving, in onszelf
- weet je wat stereotypen, (on)bewuste vooroordelen zijn en hoe deze geconstrueerde worden
- heb je handvaten om te reageren op uitsluitingsmechanismen.

Voor wie?

Hulpverleners, zorgverleners, administratief bedienden... iedereen die werkzaam is in de zorg- en welzijnssector

Duur: een halve dag, van 9u tot 12u

Deelnemers: 8 - 25

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Maandag 8 juni 2026

WAAR

Online

CODE: 26HIV-01

1.5. Efficiënt werken

Efficiënt omgaan met je tijd – Ludo.nu



Van tijdsdruk naar flow: praktische tools voor duurzaam productief werken.

In deze vorming ontdek je hoe je **efficiënt** en met **meer rust kunt werken**, zonder jezelf voorbij te lopen. Je krijgt helder inzicht in je **persoonlijke tijd- en energiestromen**, leert **herkenbare patronen** en **tijdsdruk te signaleren** en krijgt **handvaten** om realistische keuzes te maken. Aan de hand van praktische tools, speelse werkvormen en herkenbare cases oefen je met het stellen van prioriteiten, het bewaken van je grenzen en het omgaan met stress.

Daarnaast leer je hoe je **duurzaam productief** blijft door slim om te gaan met je energie, grenzen te stellen en het belang van deconnectie te omarmen. Ook de **impact van samenwerking** en de kracht van **werken in flow** komen aan bod. Je sluit af met een persoonlijk actieplan dat je meteen in je dagelijkse praktijk kan toepassen om meer grip, focus en veerkracht te creëren.

Kortom: een **hands-on traject** dat theorie vertaalt naar concrete stappen voor een werkdag met meer balans, energie en effectiviteit.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- je tijdsgebruik beter inschatten en herkennen wat jou energie en tijd kost
- omgaan met onderbrekingen, spoedvragen en ad hoc-taken zonder jezelf te verliezen
- realistisch plannen en prioriteiten stellen, met ruimte voor focus én flexibiliteit
- je grenzen bewaken, ook bij drukte of in overleg met anderen
- duurzame keuzes maken voor je energie en welzijn, met aandacht voor zelfzorg en deconnectie.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 12



WANNEER	WAAR
Dinsdag 17 maart 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: 26LUD-01
Vrijdag 8 mei 2026	VVBAD Statiestraat 179 2800 Berchem CODE: 26LUD-03
Dinsdag 8 september 2026	Clemenspoort Overwale 3 9000 Gent  CODE: 26LUD-05
Maandag 16 november 2026	Avansa Sint-Pieterskerklaan 5 8000 Brugge  CODE: 26LUD-06

Het ABC van projectmanagement - Projectmanagement van idee naar gedragen resultaat – KEIK

Van theorie naar praktijk: bouw aan een haalbaar en gedragen projectplan

Ontdek in deze praktische tweedaagse vorming de kern van projectmatig werken door meteen aan de slag te gaan met je eigen project. Je leert wat projecten succesvol maakt en doorloopt de vier belangrijkste fases van projectmanagement: opstarten, plannen, uitvoeren en afsluiten. Stap voor stap bouw je aan een helder projectplan, leer je omgaan met weerstand en creëer je draagvlak. Met theorie, tools en concrete tips ga je naar huis met een stevig actieplan en de handvatten om jouw project echt te laten slagen. We starten met het verkennen van wat projecten doen slagen en wat projectmanagement precies inhoudt. Daarna begeleiden we je via een praktische leidraad door alle fasen, zodat je het geleerde direct toepast in jouw werk.

Elke deelnemer gaat aan de slag met een eigen project. De oefeningen die we tijdens de twee dagen doen, worden op deze manier meteen toegepast op een concreet voorbeeld.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de belangrijkste principes, kaders en instrumenten van projectmanagement benoemen
- deze principes toepassen op al jouw werkzaamheden met een projectmatig karakter
- werken met indicatoren tijdens alle fasen van een project en dit op een efficiënte manier
- de principes, middelen en instrumenten van projectmanagement beschouwen als ondersteunend in jouw werking, niet als iets dat er 'bovenop' komt.

Voor wie?

Iedereen die met projecten aan de slag gaat in zijn organisatie.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 17u

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Maandag 16 maart 2026 Maandag 30 maart 2026	Online CODE: 26KEIK-01
Donderdag 7 mei 2026 Donderdag 28 mei 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven  CODE: 26KEIK-02
Vrijdag 9 oktober 2026 Vrijdag 23 oktober 2026	Online CODE: 26KEIK-03
Maandag 9 november 2026 Maandag 23 november 2026	Online CODE: 26KEIK-04



Deze vorming leert je wat verantwoorde toepassingen van Generatieve Artificiële Intelligentie (GenAI) zijn in de context van non-profitorganisaties. Aan de hand van demo's en illustraties krijg je een beeld van hoe de technologie je kan ondersteunen bij je werk. De sessie illustreert het potentieel van de technologie, maar waarschuwt tegelijk voor risico's en valkuilen.

De vorming start met een duiding van wat GenAI juist is en hoe GenAI conceptueel werkt. Ook relevante wetgeving bij het gebruik van GenAI, waaronder de EU AI Act en GDPR komen aan bod.

De sessie moedigt deelnemers aan om hun eigen vragen rond GenAI aan te brengen en voorziet ruimte om deze te beantwoorden.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- uitleggen wat GenAI is en hoe het werkt
- verantwoorde toepassingen herkennen
- het potentieel, risico's en valkuilen inschatten
- relevante wetgeving (EU AI Act, GDPR) toepassen
- kritisch reflecteren over GenAI in je eigen werkcontext.

Doelgroep:

Deze inspiratiesessie is specifiek ontworpen voor medewerkers van non-profitorganisaties en bedoeld om kennis- en beeldschermmedewerkers aan te spreken ongeacht hun specifieke opdracht of functie binnen de organisatie. Er is geen voorkennis vereist.

Duur: 9u30 tot 11u30

Deelnemers: 8 - 25



WANNEER	WAAR	
Dinsdag 24 maart 2026	Clemenspoort Oveerwale 3 9000 Gent	
	CODE: 26MPI-01	
Vrijdg 12 juni 2026	Online	
	CODE: 26MPI-02	
Dinsdag 22 oktober 2026	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven	
	CODE: 26MPI-03	

1.6. Gezondheid van de werknemer

Deconnecteren en een gezonde werk-privé balans – Alert

Zo vind je rust in de drukte – en help je ook je team daarmee.

In deze vorming **reflecteer je bewust over jouw huidige werk-privébalans**: hoe ziet die eruit, is die voor jou oké en wanneer ben je nog meer tevreden? Je ontdekt welke stappen je kunt zetten om jouw balans te verbeteren en krijgt praktische handvaten voor zowel individueel als teamniveau.

Tijdens de 1e vormingsdag sta je stil bij jouw persoonlijke werk-privébalans. Je ontdekt wat jouw **grenzen** zijn en leert **stress beter te begrijpen**: is alle stress wel slecht? Samen brengen we in kaart hoe jouw huidige balans eruitziet en welke **concrete stappen** je kunt zetten om deze te verbeteren. Zo bouw je aan een **gezondere balans** die duurzaam vol te houden is, zowel op het werk als privé.

Op de 2e vormingsdag verken je het **belang van deconnecteren**, zowel op individueel als op teamniveau. We bekijken wat deconnectie precies betekent – en wat het juist níét is. Daarnaast bespreken we de **verwachtingen rond herstelmomenten** binnen jezelf, je team en je organisatie.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter inschatten hoe jouw werk-privébalans er echt uit ziet
- bepalen of die balans voor jou gezond is, en waar je eventueel kunt bijsturen
- begrijpen hoe een (on)gezonde balans je welzijn beïnvloedt
- herkennen wanneer jouw balans in evenwicht is en welke signalen daarop wijzen.

Voor wie?

Alle medewerkers en leidinggevenden uit alle sectoren.

Duur: 2 halve dagen, van 13u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Maandag 20 april 2026 Maandag 27 april 2026	Online CODE: 26ALT-01
Maandag 7 december 2026 Maandag 14 december 2026	Online CODE: 26ALT-02



Zorg voor je motivatie – en geef ook anderen een boost

Deze vorming helpt je begrijpen hoe motivatie werkt, wat jou energie geeft of kost en reikt handvaten aan om je motivatie te behouden, bij jezelf én bij anderen.

Inhoud:

- Wat is motivatie? Een gedeelde definitie voor je team.
- Wat beïnvloedt jouw motivatie? Energiegevers en -vreters.
- Positief werkklimaat: hoe bouw je daaraan en wat is jouw rol?
- Negatieve invloeden herkennen en aanpakken.
- Praktische tips en reflectie.
- Persoonlijk actieplan om duurzaam gemotiveerd te blijven.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- duidelijk benoemen wat jou motiveert en waar je energie uit haalt in je werk;
- beter begrijpen hoe jouw gedrag en motivatie je relatie met collega's beïnvloeden;
- zelf stappen zetten om gemotiveerd te blijven en meer plezier te halen uit je werk;
- makkelijker in gesprek gaan over taken en samenwerking, zodat het werk beter aansluit bij wat jou motiveert;
- zelf aanpassingen doen aan je werk of herstelmomenten inbouwen om je motivatie op peil te houden.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Dinsdag 26 mei 2026

WAAR

Online

CODE: 26ANK-02

Maandag 9 november 2026

Online

CODE: 26ANK-04

In balans: concrete vaardigheden voor zelfzorg – De gestreepte giraf

Meer welzijn op het werk: leer je grenzen kennen, versterken en bewaken.

In deze vorming sta je stil bij wat jij nodig hebt om je **goed te voelen op het werk**. Je krijgt inzicht in je eigen **grenzen** en leert hoe je die op een positieve manier kan communiceren. We reiken technieken aan om **stress tijdig te herkennen** en ermee om te gaan, zodat je ook in drukke periodes je **veerkracht** behoudt. Je rondt af met een **persoonlijk actieplan** dat je helpt om concrete stappen te zetten richting meer welzijn in je werkdag.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter voor jezelf zorgen op het werk en zo je veerkracht versterken
- op een duidelijke en positieve manier je noden en grenzen communiceren
- stress tijdig herkennen en ermee omgaan met behulp van praktische technieken.

Voor wie?

Geschikt voor alle medewerkers uit alle sectoren. Gericht op werknemers die handvaten nodig hebben om stress te verminderen, burn-out te voorkomen en algemeen welzijn te bevorderen.

Duur: een halve dag, tussen 9u30 en 13u

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Woensdag 3 juni 2026	Online CODE: 26DGG-03
Vrijdag 2 oktober 2026	Online CODE: 26DGG-04

Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik

Meer grip op je werkdag: van stress naar veerkracht met eenvoudige technieken.

We ontdekken samen wat jij nodig hebt om je **goed te voelen op het werk**. We maken een duidelijk verschil tussen wat je kunt beïnvloeden en wat buiten jouw macht ligt. Op wat je wél kan sturen, leer je helder communiceren, je behoeften uiten en grenzen stellen.

Daarnaast verkennen we hoe je op een **gezonde manier** omgaat met onvermijdelijke stress en druk. We duiken in de werking van ons zenuwstelsel en oefenen met praktische, toegankelijke technieken om rustig en veerkrachtig te blijven, zelfs als het druk wordt.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- begrijp je het cruciale belang van 'goed je lichaam voelen en lezen' als basis om je goed te kunnen voelen op de werkvloer
- krijg je helderheid op je energiegevers en energievreters en hoe dit in een gezonde balans te brengen
- leer je het belang van (co)regulatie om tot rust te komen te midden van volle of moeilijke dagen
- oefen je om je behoeften voor welzijn en je grenzen te communiceren
- leer je begrijpen waar je invloed op kan hebben en waar niet.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 14

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Woensdag 22 april 2026 Woensdag 29 april 2026	Online CODE: 26PRI-02
Vrijdag 4 december 2026 Vrijdag 11 december 2026	Online CODE: 26PRI-07



Van houding tot blik: ontdek de kracht van non-verbale communicatie bij het stellen van grenzen.

Werken in residentiële, ambulante of mobiele zorg vraagt veel: luisteren, coachen, begeleiden én duidelijke grenzen stellen.

Deze vorming leert **je grenzen stellen en bewaken**, van fatsoen tot afspraken over hygiëne, medicatie en roken, op een respectvolle en heldere manier. Grenzen communiceren doe je niet alleen met woorden, maar vooral met je houding, blik en toon.

We onthullen een unieke, natuurlijke 'codetaal' die zowel mensen als dieren gebruiken.

Met deze lichaamstaal wordt jouw communicatie krachtiger, minder vermoeiend en win je het respect van iedereen, van baby tot ouderling, in gezin, zorginstelling of school. Reden genoeg om ermee aan de slag te gaan!



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kent de deelnemer het verschil tussen leiden en begeleiden
- heeft de deelnemer kennis van de bijhorende lichaamstaal
- stelt de medewerker respectvol en efficiënter grenzen.

Voor wie?

Medewerkers uit de social-profitsector, zorg en welzijn.

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Vrijdag 8 mei 2026	Online CODE: 26NMK-03
Woensdag 14 oktober 2026	Online CODE: 26NMK-05

Stressherkenning en herstel: vergoot je stressweerstand en vind rust in een veeleisende werkelijkheid.

Met deze vorming sta je stil bij: wat is ongezonde stress en hoe kan je je ertegen verdedigen? Je verhoogt je kennis over de werking van je stress-brein. Je krijgt psycho-educatie rond toxische stress en de burn-outtrap. Je maakt kennis met de rust-o-theek voor begeleiders uit de Rustbox en ontdekt manieren om je stressbrein te beïnvloeden. Zo leer je je stressweerstand te verhogen na toxische of chronische stress. Hoe voorkom je dat je door het bos de bomen niet meer ziet en dat je uitvalt door te veel stress en te weinig rust?

In een gezonde stresscyclus zullen na een stressvol moment de stresshormonen snel plaatsmaken voor herstelhormonen waardoor je als werker snel terug in staat bent om sensitief-responsief in het werk te staan. Soms wordt ons stresssysteem zwaarder op de proef gesteld. Dit kan door de combinatie van werk en niet werk-gerelateerde elementen. Ons mentaal kapitaal geraakt op. We krijgen chronische fysieke of mentale stressklachten. De **rustbox** is een concrete hulpbron.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming heb je:

- vaardigheden om je eigen stressbeheer te verbeteren
- kennisgemaakt met de rustbox, een onlinetool met concrete methodieken en technieken om met stress om te gaan.

Voor wie?

Begeleiders en zorgverleners

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 16

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Maandag 8 juni 2026

WAAR

Online

CODE: 26SVA-01

Vrijdag 11 december 2026

Online

CODE: 26SVA-02



Zorg goed voor jezelf: leer omgaan met emotionele druk in een veeleisende zorgomgeving.

Als begeleider of zorgverlener zet je dagelijks al je energie en toewijding in om anderen te ondersteunen. Het is een veeleisende taak die zowel lichamelijk als mentaal veel van je vraagt. Het vereist alertheid, planning, besluitvorming, fysieke activiteit en effectieve communicatie.

Ook komen er vaak emotionele uitdagingen op je pad. Gevoelens van onmacht, faalangst, frustratie, kwaadheid en ongeduld kunnen soms overweldigend zijn. Deze emotionele druk is niet altijd gemakkelijk te ontkoppelen en de oorzaken ervan verdwijnen niet zomaar. Sommige problemen zijn van blijvende aard.

Tijdens deze vorming kan je leren hoe je zelf deze **emotionele druk kunt verminderen en draaglijker kunt maken**. Ontdek **effectieve strategieën** om met deze emoties om te gaan en je **welzijn te bevorderen**. Deze vaardigheden zijn niet alleen nuttig voor jou persoonlijk, maar zullen ook je professionele leven verrijken.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- zijn de deelnemers versterkt in emotionele behendigheid
- hebben de deelnemers tips gekregen om beter om te gaan met bedrukkende emoties.

Voor wie?

Medewerkers uit de social profit sector.

Duur: 1 dag, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 15

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Vrijdag 27 maart 2026	Online CODE: 26NMK-01
Woensdag 9 december 2026	Online CODE: 26NMK-06

1.7. Omgaan met conflicten, lastige situaties en agressie



EHBA - Eerste Hulp bij Agressie. Vaardig omgaan met agressie: technieken voor veiligheid en zelfvertrouwen op de werkvloer – Bal & Klein

Leer agressie herkennen, beheersen en er gepast op reageren – met focus op jouw praktijk.

Tijdens deze vorming leer je op een **veilige en gepaste manier** omgaan met (dreigend) agressief gedrag. Je ontwikkelt **vaardigheden** om je eigen emoties onder **controle te houden in uitdagende situaties**, agressie tijdig te herkennen en er preventief op te reageren. We werken met eigen casussen, oefenen technieken stapsgewijs in en stellen concrete actieplannen op.



DOELSTELLINGEN

Met deze vorming:

- krijg je inzicht in motivatie en het ontstaan van lastig of agressief gedrag
- sta je stil bij je eigen triggers in spanningsvolle situaties
- versterk je je emotionele veerkracht om rustig te blijven onder druk
- leer je verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag herkennen en onderscheiden
- ontwikkel je vaardigheden om beginnende signalen van agressie vroegtijdig te detecteren via observatie en actief luisteren
- verfijn je communicatie om escalatie te voorkomen en gepast om te gaan met agressief gedrag
- oefen je in professioneel en veilig handelen bij bedreigende situaties.

Voor wie?

Alle medewerkers die te maken kunnen hebben met vervelend of agressief gedrag en willen leren hoe escalatie te voorkomen en vaardig om te gaan met lastige situaties.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER

Vrijdag 24 april 2026

WAAR

Provinciehuis (zaal Felix Sohie)
Provincieplein 1
3001 Leuven

CODE: 26BLK-01



Vrijdag 11 september 2026

Clemenspoort (zaal Seelos)
Overwale 3
9000 Gent

CODE: 26BLK-02



Het complexe conflict: een aanzet tot conflict-coaching – Praxisnetwerk

Leer conflicten herkennen, begrijpen en hanteren met meer rust, duidelijkheid en vertrouwen.

Conflicten zijn onvermijdelijk, maar ze bieden ook kansen voor begrip en groei. In deze tweedaagse training leer je jouw eigen **conflictsituaties beter te doorgronden** en krijg je **handvatten** om ze constructief aan te pakken.

Op dag 1 krijg je **inzicht** in hoe conflicten ontstaan en escaleren, met aandacht voor emoties, overtuigingen en de kracht van geweldloze communicatie. Je leert het verschil tussen het echte probleem en conflictgedrag herkennen en oefent met het omgaan met lastige emoties.

Dag 2 staat volledig in het teken van **praktijk**: je werkt met een professionele acteur aan je eigen cases, krijgt waardevolle feedback en oefent zo je nieuwe vaardigheden in een veilige omgeving.

Deze praktijkgerichte vorming geeft je het inzicht, de tools en het zelfvertrouwen om conflicten voortaan met rust en duidelijkheid aan te pakken. Een onmisbare investering voor iedereen die conflicten liever oplost dan vermijdt.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een conflictsituatie beter inschatten en gericht verhelderen
- de complexiteit van een conflict erkennen, zonder te vervallen in simpele oorzaak-gevolgdenkers
- begrijpen hoe denkpatronen en emoties een conflict beïnvloeden en het beeld van de werkelijkheid vervormen
- je eigen reactie in conflictsituaties herkennen en inschatten wat dat bij anderen oproept
- omgaan met verschillende conflictstijlen en je eigen stijl flexibel aanpassen aan de situatie
- gesprekken voeren die spanningen verminderen en de bereidheid tot samenwerking vergroten
- communicatieve vaardigheden inzetten, ook bij verbale agressie
- een conflict vanop afstand bekijken, zonder je te laten meeslepen in de inhoud
- zoeken naar oplossingen die voor alle betrokkenen aanvaardbaar zijn (win-win)
- escalatie van moeilijkheden voorkomen door tijdig in te grijpen.

Voor wie?

Alle werknemers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagen

Dag 1: 9u30 tot 16u30

Dag 2: 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 10

WANNEER

Maandag 20 april 2026
Maandag 27 april 2026

WAAR

VVBAD
Statiestraat 179
2600 Berchem

CODE: 26PRA-01

Dinsdag 6 oktober 2026
Donderdag 15 oktober 2026

Provinciehuis
Provincieplein 1
3010 Leuven

CODE: 26PRA-02





Leer grenzen stellen, rustig blijven onder druk en gepast reageren op agressie.

In deze vorming leer je **vroegtijdig signalen van conflict en agressie herkennen** en er professioneel op reageren. Je ontdekt hoe je op een **de-escalerende manier** kan handelen, met respect voor je **eigen grenzen**. We reiken **concrete technieken** aan voor het omgaan met frustratie, dreigend gedrag en onverwachte situaties.

Je oefent met **realistische praktijksituaties** en leert omgaan met je eigen emoties onder druk. Door praktijksimulaties en directe feedback vergroot je je zelfvertrouwen en handelingsvermogen in moeilijke momenten.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- sneller herkennen wanneer spanning of agressie opbouwt
- rustig en professioneel reageren, met aandacht voor veiligheid en grenzen
- praktische technieken gebruiken om agressie te voorkomen of te verminderen
- je eigen emoties herkennen en onder controle houden bij conflict of agressie.

Voor wie?

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

Duur: 1,5 dag

Dag 1: 9u - 16u30

Dag 2: 9u - 12u30

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER	WAAR
Woensdag 10 juni 2026 Woensdag 24 juni 2026	DNA Willem Rosierstraat 5 2800 Mechelen  CODE: 26DNA-03
Woensdag 7 oktober 2026 Woensdag 21 oktober 2026	Clemenspoort Overwale 3 9000 Gent  CODE: 26DNA-05

1.8. Omgaan met emoties en stress

Blijf je eigen stress de baas – Anker



Leer stress de baas te blijven: voor meer veerkracht op én naast het werk.

Tijdens deze vorming leren we op een **gezondere manier om te gaan met stress**. Je leert aan **zelfzorg** te doen om burn-out te voorkomen.

Je ontdekt wat stress is, wanneer het gezond of ongezond wordt, en hoe je **signalen** bij jezelf en anderen herkent. Je krijgt **inzicht** in je eigen sterktes, valkuilen en emoties onder druk. We werken aan **positieve denkpatronen** en een evenwichtige levensstijl met aandacht voor voeding, slaap en beweging.

Tot slot leer je **stress bespreekbaar maken** op het werk en collega's op een ondersteunende manier te helpen. Zo bouw je aan meer veerkracht en balans in je dagelijks leven.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter begrijpen hoe stress werkt en wat de link is met burn-out, bore-out en depressie;
- het verschil zien tussen gezonde en ongezonde stress;
- jouw eigen stresssignalen en manieren van omgaan met stress herkennen;
- praktische technieken toepassen om stress te voorkomen of te verminderen;
- stress bespreekbaar maken op het werk en collega's op een passende manier ondersteunen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Maandag 4 mei 2026	Online CODE: 26ANK-01
Maandag 5 oktober 2026	Online CODE: 26ANK-03



Herken stress, versterk je veerkracht en leer omgaan met spanning in je werk.

Burn-out blijft een van de grootste oorzaken van langdurige uitval, maar nog steeds hangen er veel vragen rond. Wat is het precies? Hoe herken je de signalen? En vooral: wat kun je eraan doen?

In deze interactieve vorming krijg je **heldere inzichten in stress en burn-out**, en leer je via concrete technieken beter omgaan met spanning. Je verkent jouw eigen stresssignalen, ontdekt hoe je jouw veerkracht versterkt en oefent met eenvoudige ontspanningsmethodes zoals ademhaling, mindfulness en relaxatie.

Geen zware theorie, wel **praktische tools, zelfreflectie en uitwisseling**, zodat jij bewuster, rustiger en krachtiger in je werk en leven kan staan.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- het stressmechanisme begrijpen en het verschil zien tussen burn-out, bore-out en depressie
- onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde stress
- je eigen stresssignalen en coping mechanismen herkennen
- eenvoudige technieken toepassen om stress te voorkomen of te verminderen
- stress bespreekbaar maken op de werkvloer en collega's op een gepaste manier ondersteunen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren die kennis willen hebben over stress/ burn-out of zelf aan de slag willen met technieken.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 16

WANNEER	WAAR
Maandag 4 mei 2026	Avansa Sint-Pieterskerklaan 5 8000 Brugge  CODE: 26TTG-03
Maandag 7 september 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem CODE: 26TTG-04

Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg

Meer rust, energie en veerkracht op het werk dankzij hartcoherentie.

In deze vorming ontdek je hoe **stress ons lichaam beïnvloedt** en hoe je **veerkracht** kan opbouwen om met meer rust, focus en energie te blijven functioneren – ook in uitdagende omstandigheden.

Je maakt kennis met **hartcoherentie**, een wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechniek die helpt om stress te reguleren en je innerlijke balans te herstellen. Je leert niet alleen hoe deze techniek werkt, maar ook hoe je ze kan **toepassen in stressvolle werksituaties** om rustig, efficiënt en alert te reageren.

Zo draag je actief bij aan een werkomgeving met meer welzijn, betrokkenheid en veerkracht, zowel voor jezelf als voor je team.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- bijdragen aan een veerkrachtige werkomgeving, met aandacht voor jezelf, jouw team en de organisatie
- stress sneller herkennen en er beter mee omgaan – zowel op het werk als privé
- hartcoherentietechnieken toepassen om kalm, efficiënt en alert te blijven in stressvolle situaties.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1,5 dag

Dag 1: 9u tot 16u

Dag 2: 9u tot 12u

Deelnemers: 8

WANNEER

Dinsdag 10 maart 2026

Dinsdag 24 maart 2026

Donderdag 7 mei 2026

Donderdag 21 mei 2026

Dinsdag 6 oktober 2026

Dinsdag 20 oktober 2026

WAAR

Provinciehuis (zaal Felix Sohie)

Provincieplein 1

3001 Leuven



CODE: 26HOW-01

Hoofdweg

Rode Poortstaat 18

3510 Hasselt

CODE: 26HOW-02

Clemenspoort (zaal Seelos)

Overwale 3

9000 Gent



CODE: 26HOW-03

Opleiding tot energicoach, ter preventie van stress en burn-out op de werkvloer – Taborgroep

Leer stress herkennen, aanpakken en omzetten in veerkracht – voor jezelf, je team en je organisatie.

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

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

Op deze eerste dag duiken we diep in de wereld van stress en burn-out. Leer wat stress eigenlijk is, hoe het zich opbouwt en wat er in je hersenen en lichaam gebeurt. Ontdek hoe je signalen van stress kunt herkennen en onderscheid kunt maken tussen overspannenheid en depressie.

Maar daar stopt het niet, we nemen ook de tijd om onze eigen persoonlijke relatie met stress onder de loep te nemen. Het begint allemaal bij zelfbewustzijn.

Dag 2: Beheers stress met krachtige coping strategieën

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

Dag 3: Word een E-coach en help anderen

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

Dag 4: Maak teams sterker dan ooit

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

Dag 5: Een preventiebeleid voor stress en burn-out

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

WANNEER	WAAR	
Dinsdag 10 maart 2026 Dinsdag 31 maart 2026 Dinsdag 21 april 2026 Dinsdag 12 mei 2026 Dinsdag 2 juni 2026	Netwerkhuis Taborgroep Molenaarstraat 26 9000 Gent CODE: 26TAB-01	

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

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

Voor wie?

We kijken uit naar mensen die aan volgende criteria voldoen:

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

Duur: 5 dagen, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12



Van stress naar veerkracht: versterk je draagkracht met inzicht en eenvoudige oefeningen.

Werkdruk, heftige emoties, veeleisende klanten, ... het stelt je draagkracht op de proef. Om te zorgen dat stress niet leidt tot burn-out, is genoeg aandacht hebben voor jouw lichaam en geest heel belangrijk. Dat begint bij het leren kennen en inschatten van je eigen stressniveau en bij het aanleren van manieren om opnieuw rust in jezelf te brengen. Daar gaan we in deze vorming mee aan de slag. Je leert je zenuwstelsel kennen en door middel van oefeningen die je thuis en op de werkvloer kan toepassen, werk je met meer rust en focus en kom je nog met genoeg energie thuis.



WANNEER	WAAR
Woensdag 3 juni 2026 Woensdag 10 juni 2026	Online CODE: 26PRI-04
Vrijdag 4 september 2026 Vrijdag 11 september 2026	Online CODE: 26PRI-05

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- herkennen wat ongezonde stress is en hoe je zenuwstelsel daarop reageert
- begrijpen hoe stress kan leiden tot burn-out, bore-out of depressie
- je eigen zenuwstelsel beter inschatten en leren kalmeren
- bewust omgaan met wat jou energie geeft of juist energie kost op het werk
- eenvoudige technieken toepassen om rust en focus te behouden tijdens je werkdag
- onderscheid maken tussen wat je wel of niet kan beïnvloeden en daar bewust op reageren
- binnen je team een gedeelde taal gebruiken om stress te benoemen en elkaar te ondersteunen (rood/groen).

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 14

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

1.9. Omgaan met verandering

Aktief op pensioen– Kwadraet

Van werk naar rust: ontdek hoe je je pensioen zinvol, gezond en met plezier invult.

Deze vorming biedt een warme en boeiende ontdekkingsreis voor medewerkers die zich voorbereiden op hun pensioen. Samen staan we stil bij wie je bent, wat je belangrijk vindt.

Je ontdekt je eigen sterktes en waarden, en krijgt concrete handvaten om van deze nieuwe periode een kwaliteitsvolle en betekenisvolle tijd te maken.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- waardevolle tips en ideeën formuleren voor een geslaagd pensioen.
- bewust stilstaan bij wie je bent, jouw kwaliteiten, waarden en levenslessen en hoe deze je gevormd hebben.
- aan de slag gaan met de 6 domeinen van welbevinden bij het pensioen en ontdekken wat voor jou belangrijk is.
- bepalen wat je écht wil in deze nieuwe levensfase en hoe je je vrijgekomen tijd zinvol kan besteden.
- concrete acties formuleren om de eerste of volgende stap te zetten naar een kwaliteitsvolle, betekenisvolle en evenwichtige levensfase na je loopbaan.

Voor wie?

Iedereen die zich op zijn pensioen wil voorbereiden.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u30

Deelnemers: 8 - 16

WANNEER

Maandag 20 april 2026
Maandag 27 april 2026

WAAR

Provinciehuis
Provincieplein 1
3010 Leuven



CODE: 26KWA-01



Krijg grip op verandering: begrijp reacties, kies je rol en handel met vertrouwen.

Tijdens deze vorming krijg je **inzicht in wat verandering precies inhoudt** en welke rol(len) je daarin zelf opneemt. We verkennen het samenspel tussen de menselijke en de projectmatige kant van veranderprocessen, en hoe deze elkaar beïnvloeden.

Je leert hoe je omgaat met **moeilijke reacties** op verandering, bij jezelf, bij collega's of binnen het team en hoe je proactief kunt handelen om **weerstand** te voorkomen. Er is aandacht voor het herkennen, begrijpen en hanteren van emoties en weerstand, zowel op individueel als op teamniveau.

Daarnaast ontwikkel je **vaardigheden** om in een veranderproces het overzicht te bewaren, passende interventies te kiezen en je eigen positie binnen de verandering helder te krijgen. Zo kan je nieuwe inzichten verankeren in concreet en effectief gedrag op de werkvloer.

We werken met voorbeelden en cases uit jullie praktijk.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- herkennen welke emoties en vormen van weerstand kunnen optreden bij verandering
- begrijpen wat die reacties betekenen en hoe je ermee omgaat
- het overzicht bewaren in een veranderproces
- praktische handvatten toepassen om verandering bij jezelf en in je team te begeleiden.

Doelgroep:

Leidinggevenden van teams, experts en projectleiders die met (sterke) verandering geconfronteerd worden, en die zelf ook sterker willen staan in de middenpositie tussen management en het eigen team of project.

Duur: 1,5 dag

Dag 1: 9u - 16u30

Dag 2: 9u - 12u30

Deelnemers: 8 - 14

WANNEER

Woensdag 16 september 2026
Woensdag 23 september 2026

WAAR

DNA
Willem Rosierstraat 5
2800 Mechelen



CODE: 26DNA-04



Ondersteunende handvaten voor verandering: van weerstand naar groei.

Wist je dat veranderen bijna altijd betekent dat je uit je comfortzone moet stappen? En dat iedereen daarbij (onbewuste) patronen heeft? Tijdens deze tweedaagse training ontdek je **hoe verandering werkt**, bij jezelf én binnen een groep. We leren je hoe je hiermee omgaat op een verbindende, constructieve manier.

We vertrekken vanuit de verandercurve van Rogers, aangevuld met inzichten uit het JOUvolutie® kader. Zo krijg je **helder zicht** op wat verandering losmaakt binnen een team of organisatie.

We verdiepen ons in **weerstand**: wat zit eronder, wat wil het zeggen, en hoe kan je er op een positieve manier mee omgaan? Want weerstand bevat altijd een boodschap – wij leren je die herkennen en benutten.

Naast groepsprocessen is er ruimte voor **persoonlijke reflectie**. Je verkent jouw eigen reacties op verandering, zonder oordeel en in open dialoog met anderen. Wat kost je energie? Wat geeft je kracht? Je leert hoe je jouw comfortzone bewust verlaat en vanuit vertrouwen stappen zet.

Deze vorming ondersteunt je in je persoonlijke én professionele groei en geeft concrete handvatten om verandering binnen jouw werkveld op een gedragen en verbindende manier te begeleiden.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- verandering en weerstand herkennen als normale en waardevolle processen binnen een team of organisatie
- de impact van verandering begrijpen, zowel op individuen als op groepen, door de verandercurve van Rogers en het JOUvolutie kader toe te passen
- effectief omgaan met weerstand, door te ontdekken hoe je wijsheid uit weerstand haalt en vertrouwen opbouwt in plaats van blokkades creëren.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagen, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

Vrijdag 3 april 2026
Dinsdag 21 april 2026

Online

CODE: 26JOV-01

1.10. Sociale media

Slim op sociale media – I-Diverso

Leer sociale media veilig en bewust gebruiken – met oog voor privacy en respect

Tijdens deze vorming ga je bewust aan de slag met sociale media en leer je hoe je je privacyinstellingen correct instelt. Je krijgt inzicht in de risico's die sociale mediaplatformen met zich meebrengen en ontdekt hoe je deze kunt vermijden. Daarnaast verken je hoe je op een veilige en respectvolle manier gebruikmaakt van populaire kanalen zoals Instagram, TikTok en Snapchat. Tot slot krijg je praktische tips om je gegevens beter te beschermen en leer je wat wel en niet verstandig is om online te delen.

Programma:

- Opwarming en kennismaking
- Wat zijn sociale media? En wat doen we ermee?
- Hoe werken sociale media 'achter de schermen'?
- Sociale media in professioneel gebruik
- Online veiligheid & kritisch denken
- Zelf aan de slag met je profiel



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- bewust omgaan met sociale media
- je privacy-instellingen correct instellen
- jezelf online beter beschermen
- de risico's van sociale media herkennen en vermijden
- veilig en respectvol communiceren op platforms zoals Instagram, TikTok en Snapchat.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: een halve dag, van 14u tot 16u30.

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Dinsdag 19 mei 2026	Online CODE: 26IDV-07
Dinsdag 23 juni 2026	Online CODE: 26IDV-11
Dinsdag 17 november 2026	Online CODE: 26IDV-19

1.11. VTO-beleid

Bouwen aan een leerbeleid – Mentor

Stap binnen in een wereld waar stress niet langer de overhand heeft en waar welbevinden, zelfvertrouwen en groei centraal staan. Onze unieke vorming biedt je de tools om stress te begrijpen, te herkennen en te overwinnen in zowel je dagelijkse leven als op de werkvloer.

Begrijp het stressmechanisme in het dagelijks leven

Laat ons je meenemen door de complexe wereld van stress en ontdek hoe dit mechanisme ons dagelijks leven en werk beïnvloedt. Van burn-out tot bore-out, we ontrafelen de mysteries en bieden inzichten in wetenschappelijk onderbouwde verklaringen.

Je Window of Tolerance: de sleutel tot emotioneel evenwicht

Leer hoe je je 'Window of Tolerance' kunt beheersen en vergroten, zodat je beter kunt omgaan met stress en negatieve emoties.

De psychische en fysieke gevolgen van stress: van faalspiraal tot piekerstress

Begrijp de diepgaande effecten van stress op zowel je mentale als fysieke gezondheid. Van faalspiralen tot piekerstress, we geven je inzichten en handvaten om hiermee om te gaan.

Versterk jezelf: de kunst van zelfzorg

Leer hoe je stress bij jezelf kunt herkennen en tweedehandsstress kunt vermijden. Ontdek de kracht van grenzen stellen, timemanagement, en assertief 'nee' zeggen.

Praktische oefeningen voor een stressvrij leven

De vorming biedt niet alleen inzichten, maar ook praktische oefeningen om stress te voorkomen en te beheersen. Leer herkaderen, denken buiten de kaders en je te richten op het positieve, zowel op je werk als in je persoonlijke leven.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- doelgericht werk maken van het leerbeleid in je organisatie
- gerichte keuzes maken over leren en ontwikkelen binnen je team of organisatie
- het leerbeleid afstemmen op de noden van medewerkers én de strategie van de organisatie
- inzichten toepassen die je opdoet via uitwisseling met andere deelnemers
- concrete stappen zetten om het leerbeleid sterker te verankeren in de praktijk.

Doelgroep:

Voor alle medewerkers die bezig zijn met de organisatie van en beslissingen rond vorming, training en opleiding voor de medewerkers binnen de eigen organisatie (personeels-/HR-verantwoordelijken, vormingsverantwoordelijken, opleidingscoördinatoren, ...).

Duur: 3 contactmomenten

Dag 1: opstart, van 9u tot 10u30

Dag 2: ind. feedbackmoment (1u)

Dag 3: intervisie, van 9u tot 11u30

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

Donderdag 19 maart 2026
Week 20 april - 27 april 2026
Donderdag 28 mei 2026

WAAR

Online

CODE: 26MTR-02

Donderdag 10 september 2026
Week 12 oktober - 19 oktober 2026
Donderdag 12 november 2026

Online

CODE: 26MTR-06



Van reflectie naar actie: versterk je leerbeleid met praktijkgerichte uitwisseling.

Heb je eerder de vorming ‘**Bouwen aan een leerbeleid**’ gevolgd? Dan is dit **verdiepingsmoment** een uitgelezen kans om stil te staan bij de stappen die je intussen hebt gezet en om je aanpak verder te versterken.

Wat mag je verwachten?

Deze vorming biedt ruimte voor **reflectie, verdieping en hernieuwde focus**. In een compacte, praktijkgerichte sessie doorlopen we samen volgende onderdelen:

- Korte herneming van de **kerninzichten** uit het vormingstraject ‘Bouwen aan een leerbeleid’, als opfrissing en kader voor verdere reflectie.
- **Individuele reflectie** op jouw traject: Welke stappen heb je sinds de vorming gezet? Wat werkte? Waar botste je op grenzen of drempels?
- **Verdieping aan de hand van praktijkgerichte intervisie**: We gaan aan de slag met concrete vragen en situaties die jij inbrengt. Via begeleide uitwisseling zoeken we naar inzichten, perspectieven en mogelijke pistes.
- Verzamelen van **inzichten en tips**: Je neemt verrijkende ideeën mee die je meteen kan toepassen binnen je organisatiecontext.
- Formuleren van **concrete actiepunten**: We sluiten af met het bepalen van gerichte vervolgstappen die je op korte termijn kan zetten in het verder uitbouwen van een duurzaam leerbeleid.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- zicht krijgen op de stappen die je al hebt gezet in het versterken van je leerbeleid
- concrete knelpunten en vragen uit je praktijk bespreekbaar maken
- leren uit de ervaringen en feedback van andere deelnemers
- je aanpak bijsturen op basis van gedeelde inzichten en suggesties
- verdere actiepunten formuleren om je leerbeleid duurzaam uit te bouwen.

Doelgroep:

Voor iedereen die de vorming 'Bouwen aan een leerbeleid' gevolgd heeft en verdere verdieping zoekt, afgestemd op de eigen praktijk.

Duur: een halve dag, van 9u tot 12u.

Deelnemers: 8 - 10

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Donderdag 18 juni 2026	Online CODE: 26MTR-05
Donderdag 10 december 2026	Online CODE: 26MTR-08

Van inhoud tot impact: leer hoe je boeiende, leerzame en interactieve vormingen geeft.

Stap voor stap zullen we je begeleiden door de geheimen van effectief trainerschap, waardoor jij en je collega's in staat zullen zijn om te schitteren als zelfverzekerde trainers met een rijk arsenaal aan technieken. Deze vorming is een combinatie van online modules via het leerlabo en klassikale vormingsmomenten. Tijdens de online modules geven we jou al heel wat informatie mee en kan je jou ook voorbereiden op de klassikale lesmomenten.

Het programma omvat:

- Ontdek de rol en vaardigheden van een doeltreffende trainer, met zelfevaluatie en waardevolle feedback.
- Leer hoe je een boeiende vorming ontwerpt, inclusief het begrijpen van je publiek, het vaststellen van leerdoelen, het plannen van leeractiviteiten en het kiezen van geschikte evaluatiemethoden.
- Leer hoe je vormingsmateriaal selecteert, creëert en effectief gebruikt - van pakkende presentaties tot slimme tools en handige tips & tricks.
- Verken hoe je effectief kunt debriefen en feedback kunt geven, en hoe je omgaat met weerstand en diverse persoonlijkheden binnen een groep.
- Ontdek de wereld van blended learning, zowel online als offline, en verhoog het leerrendement met inzichten uit de neurowetenschappen.
- Leer hoe je interactie en activering in je vormingssessies integreert, waardoor je deelnemers in beweging brengt.
- Ontwikkel jezelf als trainer door reflectie, actieplanning en het opbouwen van professionele leernetwerken.

WANNEER	WAAR	
Maandag 4 mei 2026 Donderdag 28 mei 2026 Dinsdag 16 juni 2026 Vrijdag 19 juni 2026 + modules op Leerlabo	Provinciehuis Provincieplein 1 3010 Leuven CODE: 26LUD-02	

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- het concept, de voordelen en de uitdagingen van het trainerschap kennen
- jouw rol en vaardigheden als trainer evalueren en verbeteren
- een vormingssessie ontwerpen, uitvoeren en evalueren
- geschikt vormingsmateriaal selecteren, aanpassen en creëren
- een vormingssessie observeren, beoordelen en feedback geven
- jouw verdere professionele ontwikkeling als trainer plannen
- het leereffect van de opleiding verhogen dankzij concrete toepassingen uit de neurowetenschappen
- dynamiek toevoegen aan de opleiding dankzij interactieve en activerende technieken.

Doelgroep:

Elke beginnende trainer in een organisatie

Duur: 4 dagen, van 9u tot 16u + modules op Leerlabo

Aantal deelnemers: 8 - 12

1.12. Werken in team

De kracht van een team 1+1=3 – Vokans

Versterk teamwerking en communicatie met praktijkgerichte tools die écht werken.

Deze opleiding is gericht op het versterken van teamwerking en communicatie binnen een team, met een praktijkgerichte aanpak die deelnemers actief betreft via diverse werkvormen zoals groepsopdrachten, reflectie en ervaringsuitwisseling.

In vier modules verken je jouw eigen sterktes en die van het team, leer je omgaan met conflicten, ontwikkel je oplossingsgerichte coachingsvaardigheden en werk je aan concrete actieplannen. De methodiek is zorgvuldig afgestemd op de leerdoelen en stimuleert toepassing van inzichten in de dagelijkse praktijk.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- elkaar beter begrijpen als team en inzicht krijgen in ieders sterktes en uitdagingen
- samen obstakels in de teamwerking herkennen én ombuigen tot kansen
- probleemoplossend denken en werken binnen het team
- omgaan met verschillen in mening of aanpak
- de communicatie in het team versterken om beter samen te werken.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 halve dagen, van 9u tot 12u30

Deelnemers: 8 - 12

WANNEER

WAAR

Maandag 2 maart 2026
Maandag 9 maart 2026
Maandag 24 maart 2026
Maandag 30 maart 2026

CC Hasselt
Kunstlaan 5
3500 Hasselt

CODE: 26VOK-01



Donderdag 7 mei 2026
Maandag 18 mei 2026
Woensdag 20 mei 2026
Donderdag 21 mei 2026

OC Kortrijk POM (lokaal 1.3)
Leiestraat 22
8500 Kortrijk

CODE: 26VOK-02



Dinsdag 13 oktober 2026
Maandag 19 oktober 2026
Donderdag 22 oktober 2026
Maandag 26 oktober 2026

Vokans Mechelen
Onder den Toren 5
2800 Mechelen

CODE: 26VOK-04



Dinsdag 1 december 2026
Vrijdag 4 december 2026
Donderdag 10 december 2026
Dinsdag 14 december 2026

Provinciehuis
Provincieplein 1
3001 Leuven

CODE: 26VOK-05



Intervisie als leermethode – Itineris

Leer interventie begeleiden en inzetten als krachtig leerinstrument

In deze boeiende vorming duiken we **diep in de wereld van interventie** en leer je alles wat je moet weten om deze waardevolle methode effectief toe te passen.

We nemen je mee door een rijke inhoud, waaronder:

- verkenning van voordelen, mogelijkheden, voorwaarden en valkuilen van **intervisie als leermethode**
- kennismaking met een eenvoudige **methode om interventie te structureren** en te begeleiden en met een alternatieve niet-adviserende methodiek
- oefening in het **begeleiden van een interventie**
- ontdekking van je **eigen vaardigheden** en voorkeuren in relatie tot inzet en begeleiding van interventies.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je intervisie gericht inzetten: waar en hoe past het (niet) en hoe begeleid je het proces?
- ken je je eigen kwaliteiten, valkuilen en mindset als intervisiebegeleider
- kan je een (eenvoudige) intervisie begeleiden via een allround methode en je eigen toest geven aan de aanpak.

Voor wie?

Alle medewerkers en leidinggeven- den uit alle sectoren die intervisie (willen) aanwenden als leermethode en/of intervisies begeleiden.

Duur: 2 halve dagen, van 9u tot 12u30

Deelnemers: 8

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER

WAAR

Donderdag 23 april 2026
Dinsdag 5 mei 2026

Online

CODE: 26ITN-01

Donderdag 15 oktober 2026
Dinsdag 27 oktober 2026

Online

CODE: 26ITN-02

Van denken in problemen naar focussen op talent, bij jezelf én bij anderen.

We duiken samen in de oorsprong van het talentdenken en de positieve psychologie. Daarbij staan we stil bij de denkkaders van oplossingsgericht versus probleemoplossend denken. Aan de hand van stellingen krijgen we het verschil tussen de fixed en growth mindset onder de knie.

Wat zijn talenten? We maken kennis met de definitie van Luk Dewulf. We ontdekken onze eigen talenten en gaan hierover in gesprek.

Hoe kan je talenten bij anderen ontdekken? Hoe ga je om met talent in een groep of in de klas? En hoe zet je talenten in om betrokkenheid te verhogen?



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- ben je vertrouwd met de achtergrond van de positieve psychologie en oplossingsgericht denken
- weet je wat krachtgericht werken inhoudt en ken je het belang van de Growth Mindset en 'Talent in actie' van Luk Dewulf
- heb je de talenten van jezelf en je collega's ontdekt, en kreeg je een nieuwe taal om in te communiceren.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die talent- en krachtgericht aan de slag wil gaan.

Duur: een halve dag, van 9u30 tot 13u

Deelnemers: 10 - 20

WANNEER

Dinsdag 8 december 2026

WAAR

Konekt Gent
Lijnmolenstraat 153
9040 Gent

CODE: 26KON-03



Samenwerken in team - Sta eens in mijn schoenen – Dynamo

Herken je eigen stijl, verbeter de samenwerking en vind samen oplossingen voor teamuitdagingen.

Ontdek de kracht van **effectieve teamcommunicatie**! Leer hoe je beter omgaat met frustraties binnen je team en herken je eigen **conversatiestijl**. Deze training biedt je de tools om op een constructieve manier oplossingen te formuleren voor concrete uitdagingen.

Dit is geen traditionele training, je zal veel leren uit de **interactie** met de andere deelnemers. Tijdens deze 2-daagse wisselen opdrachten, spelen, reflectiemomenten, teamgesprekken,... elkaar af met als doel de samenwerking in team openhartig te bespreken en te verbeteren.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter samenwerken met teamleden, collega's en leidinggevenden
- herkennen hoe communicatie in een team verloopt en misverstanden aanpakken
- op een duidelijke manier zeggen wat je nodig hebt
- met meer vertrouwen feedback geven en ontvangen.

Voor wie?

Voor iedereen die de samenwerking in het team wil verbeteren. De aanwezigheid van mensen met verschillende rollen helpt de inzichten te versterken door het 'sta eens in mijn schoenen-effect'.

Duur: 2 dagen, van 9u30 tot 16u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.

WANNEER	WAAR
Maandag 18 mei 2026 Donderdag 21 mei 2026	Online CODE: 26DYN-01
Maandag 9 november 2026 Vrijdag 13 november 2026	Online CODE: 26DYN-02



Maak van feedback een krachtig en veilig hulpmiddel op de werkvloer.

Feedback geven én ontvangen hoeft geen mineurverhaal te zijn. In deze vorming ontdek je hoe **feedback juist kan verbinden**, versterken en richting geven aan groei. Je leert hoe je **waarderend én duidelijk communiceert**, met oog voor zowel wat goed loopt als wat beter kan.

We zetten in op **feedforward**: je benoemt zaken met het oog op de toekomst. Via heldere modellen (zoals het 4G-model, de feedbackladder en verbindende communicatie), interactieve werkvormen en eigen casussen oefen je hoe je op een veilige, respectvolle en constructieve manier feedback integreert in je werk.

Praktisch, open en met veel ruimte om te oefenen, zodat feedback geen struikelblok wordt, maar een **hefboom voor samenwerking**.



DOELSTELLINGEN

Tijdens deze vorming

- zie je in welke kansen feedback biedt voor eigen ontwikkeling en die van het team.
- krijg je praktische tools en gebruik je die om opbouwende en waardevolle feedback te geven.
- bouw je aan jouw zelfvertrouwen in het geven en ontvangen van feedback door actieve oefening.
- zie je hoe feedback actief bijdraagt aan een cultuur van waardering en openheid rond feedback binnen hun werkcontext.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dag, van 9u tot 16u

Deelnemers: 8 - 14

WANNEER

Woensdag 29 april 2026

Vrijdag 27 november 2026

WAAR

VVBAB
Statiestraat 179
2600 Berchem

CODE: 26TTG-02

Clemenspoort
Overwale 3
9000 Gent

CODE: 26TTG-06





Werk samen aan sterke doelen: van vertrouwen tot actie in je team.

In deze vorming leer je hoe je **heldere, haalbare en gedragen doelen formuleert binnen een team**. Je verkent de **vijf bouwstenen van een sterk team** en ontdekt waarom vertrouwen, feedback en verantwoordelijkheid essentieel zijn voor succes.

Je krijgt inzicht in wat **motiverende doelen** zijn, hoe je eigenaarschap kunt stimuleren en hoe doelen aansluiten bij autonomie, verbondenheid en competentie. Met het SMART-principe oefen je het concreet formuleren en toetsen van doelen, aangepast aan jouw werkcontext.

Daarnaast leer je hoe je **teamdoelen levendig houdt** en betrokkenheid bevordert, met **praktische technieken** die je direct kunt toepassen. Tot slot formuleer je een **persoonlijk actieplan** om de samenwerking en prestaties in jouw team te versterken.

WANNEER	WAAR
Dinsdag 5 mei 2026 Dinsdag 19 mei 2026 van 9u30 tot 12u	Online CODE: 26IDV-06
Donderdag 19 november 2026 Donderdag 26 november 2026 van 13u30 tot 16u	Online CODE: 26IDV-20

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- samen met je team duidelijke en haalbare doelen opstellen én opvolgen
- teamdoelen gebruiken om richting te geven en verbinding te versterken, ook zonder leidinggevende rol
- werken aan vertrouwen, betrokkenheid en gedeeld eigenaarschap met modellen zoals de piramide van Lencioni en het ABC-motivatiekader
- een open teamcultuur stimuleren waarin feedback vanzelfsprekend is
- doelen levend houden en samen met je team zorgen voor concrete resultaten.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 halve dagen, van 2u30

Deelnemers: 8 - 12

Online: 1 toestel per deelnemer, camera aan.



Van praat naar daad: stimuleer leren in je team met Groeipraat.

Wil jij het leren in jouw team aanwakkeren en écht in beweging brengen?

Tijdens deze interactieve workshop onderzoeken we samen hoe je collega's kan stimuleren om in gesprek te gaan over leren. Je maakt kennis met Groeipraat, een speelse gesprekstool over leren. Je ontdekt hoe je samen met je team leren bespreekbaar maakt én hoe je die gesprekken omzet in concrete acties.

Je ervaart de tool zelf in actie, oefent samen met andere deelnemers, en krijgt tips om Groeipraat in te zetten in jouw organisatie. We werken met creatieve methodieken die je ook zelf makkelijk kan toepassen.

WANNEER	WAAR
Donderdag 7 mei 2026	VVBAD Statiestraat 179 2600 Berchem CODE: 26VIV-02
Dinsdag 24 november 2026	Clemenspoort (zaal Seelos) Overwale 3 9000 Gent CODE: 26VIV-03



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je aan de slag met Groeipraat om:

- de leergoesting in je team te stimuleren
- het groeipotentieel zichtbaar te maken en benutten
- samen met je collega's leeracties concreet vorm te geven.

Voor wie?

- opleidingsverantwoordelijken en HR-medewerkers
- teamcoaches, leidinggevend en coördinatoren
- iedereen die leren op de werkvloer wil versterken

Duur: een halve dagen, van 9u30 tot 13u.

Deelnemers: 8 - 12



In Company

Wil je één van onze opleidingen organiseren voor je hele team? Kies dan voor een in company-vorming. Jij zorgt voor de locatie, het materiaal en de catering. Het Sociaal Fonds betaalt de opleider. Zo breng je leren letterlijk binnen in je organisatie!

Een in company-vorming is ideaal om samen te groeien als team. Je stemt de opleiding vooraf af met de lesgever, zodat die goed aansluit bij jullie noden.

Zo vraag je een in company-vorming aan:

- Kies een opleiding en een opleider uit deze brochure. Alleen deze komen in aanmerking.
- Dien een aanvraag in via Extranet.
- Als je aanvraag voldoet aan de voorwaarden én er is nog voldoende budget, dan krijg je een goedkeuring.
- Neem binnen de 30 dagen na goedkeuring contact op met de opleider om alle afspraken te maken rond de incompany-vorming. Breng het vormingsfonds op de hoogte van de gemaakte afspraken.
- Na goedkeuring ontvang je een vormingscode. Daarmee kun je op Extranet de deelnemerslijst invullen. Doe dat ten laatste twee weken vóór de geplande vorming. Als de lijst ontbreekt of onvolledig is, wordt de vorming geannuleerd.

Wat zijn de voorwaarden?

- Alleen opleidingen en lesgevers uit deze brochure komen in aanmerking.
- Minstens **8 werknemers** nemen deel. Vrijwilligers en stagiairs tellen niet mee.
- De opleiding moet plaatsvinden voor **31 december 2026**.
- Je organisatie (en eventuele partners) hoort bij **paritair comité 329**.
- **Maximaal 4 dagdelen per jaar** per organisatie.
- De opleiding vindt plaats **tijdens de werkuren** of wordt als werktijd beschouwd.
- Je spreekt **samen met de opleider** het start- en einduur af. De inhoud moet overeenkomen met de omschrijving in deze brochure.
- Annuleer je later dan **10 werkdagen op voorhand**, dan betaal je **de helft van de opleidingskost terug**.

2.1. Coachen en mentorschap van collega's

Begeleiden van stagiairs – I-Diverso

Van welkom tot evaluatie: leer stagiairs professioneel en motiverend begeleiden.

Ontdek hoe je **een stagiair(e) effectief begeleidt** met deze **praktische en ervaringsgerichte training**. Je leert je verschillende rollen en taken kennen, grenzen bewaken en de juiste balans vinden tussen formeel en informeel contact.

Verdiep je in **diverse leerstijlen**, leerweerstand en het opstellen van een motiverend opleidingsplan. Ontwikkel sterke communicatie- en coachingstechnieken zoals actief luisteren, feedback geven en omgaan met conflicten.

Tot slot leer je **gericht observeren** en **waarderend evalueren**, zonder de rol van leidinggevende op je te nemen. Zo begeleid jij stagiairs met vertrouwen en professionaliteit.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- ken je het takenpakket van een begeleider
- weet je hoe deze rol in de praktijk in te vullen
- kan je op een positieve manier een stagiair ondersteunen en stimuleren om bij het leren.

Voor wie?

Medewerkers in organisaties die stagiairs (willen) begeleiden

Duur: 2 dagdelen (8u)

Deelnemers: 8 - 12

De terug-aan-het-werk-begeleider – I-Diverso

Begeleid terugkeertrajecten met vertrouwen, betrokkenheid en helderheid.

In deze opleiding leer je de essentiële rol van terug-aan-het-werk begeleider invullen als brugfiguur tussen werkgever en werknemer. Je krijgt handvatten om de communicatie te versterken en de drempels die door ziekte of afwezigheid zijn ontstaan, weg te nemen.

We focussen op vier belangrijke thema's:

- **Actief en begrijpend luisteren:** hoe je oprecht aandacht geeft, feedback geeft, oordelen uitstelt en passend reageert.
- **Verbindend communiceren:** leren afstemmen op wat je waarneemt, voelt, nodig hebt en wilt vragen, zodat gesprekken constructief en respectvol verlopen.
- **Motivatie stimuleren:** het verschil tussen externe en intrinsieke motivatie en hoe je de behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid kunt aanspreken om betrokkenheid te vergroten.
- **De 5 A's van de arbeid:** inzicht in de kernaspecten van werk, van organisatie en inhoud tot arbeidsvoorwaarden en relaties, zodat je gerichte ondersteuning kunt bieden.

Met deze kennis en vaardigheden maak je de weg terug naar het werk een stuk vlotter en draag je bij aan een duurzame, positieve samenwerking tussen werknemer en werkgever.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de rol van een begeleider in deze context empathisch invullen
- verbindend communiceren
- op een positieve manier een collega ondersteunen
- actief luisteren en feedback geven.

Voor wie?

Medewerkers in organisaties die collega's die langdurig uit waren (willen) begeleiden.

Duur: 2 dagdelen (8u)

Deelnemers: 8 - 12



Bouw mee aan een onthaalbeleid dat nieuwe collega's écht doet landen.

Een **warm onthaal** maakt het verschil. In deze vorming ontdek je het belang van een sterk onthaalbeleid en hoe je **nieuwe collega's vlot laat instromen**. Je krijgt inzicht in het wettelijk kader, werkt met praktische tools zoals een onthaalbrochure en staat stil bij de rol van peter- en meterschap. We verkennen hoe je mee een welkom-cultuur creëert binnen het team en het vermijden van veelvoorkomende valkuilen. Je sluit af met een **persoonlijk actieplan** om het onthaal binnen jouw rol te versterken.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter inschatten wat nieuwe medewerkers nodig hebben voor een goede start
- als leidinggevende, collega of peter/meter actief bijdragen aan een warm en vlot onthaal
- het onthaal in je organisatie mensgericht én efficiënt vormgeven met praktische tools
- samenwerken rond onthaal en integratie bewuster en doelgerichter aanpakken.

Voor wie?

Voor iedereen die mee instaat voor het onthaal van nieuwe collega's, zoals peters/meters, HR-medewerkers of teamleden die willen bijdragen aan een warm en vlot onthaal.

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8 - 15



Van kennis delen tot coaching: word een mentor die het verschil maakt

Wordt een **sterke mentor** en begeleid nieuwe collega's met vertrouwen. In deze praktische opleiding leer je hoe je jouw **kennis en ervaring helder en gestructureerd doorgeeft**. Met concrete voorbeelden en handige tools ontwikkel je vaardigheden in duidelijk communiceren, constructief feedback geven en motiveren.

We starten bij je rol als mentor en het belang van een warm onthaal. Vervolgens ontdek je hoe je een veilige leeromgeving creëert en verschillende leerstijlen ondersteunt. Je krijgt handvaten voor effectief coachen en communiceren, ook in lastige situaties. Tot slot leer je objectief observeren, gestructureerd feedback geven en samen groeidoelen opstellen.

Zo bouw je aan een positieve en effectieve leerervaring voor elke nieuwe collega.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- nieuwe collega's warm en vlot onthalen op de werkvloer
- inspelen op diverse achtergronden en noden bij collega's
- structuur en houvast bieden tijdens de inwerkperiode
- motiveren en ondersteunen op een positieve en respectvolle manier
- je rol als mentor opnemen met vertrouwen en duidelijkheid.

Voor wie?

Deze vorming is bedoeld voor medewerkers die een mentorrol opnemen binnen hun organisatie. Ze begeleiden collega's (nieuwe medewerkers, stagiairs of teamleden in groei) en willen hun coachende vaardigheden versterken, beter inspelen op verschillende leerstijlen en positief motiveren en ondersteunen via constructieve communicatie. Zij zijn aanspreekpunt voor anderen in hun leerproces.

Duur: 3 dagdelen (10u)

Deelnemers: 8 - 12

2.2. Communicatie

Assertief van binnenuit – Prik Prik

Sta sterken in stressvolle situaties: voel je grenzen aan en breng ze krachtig over.

In stressvolle situaties is **assertiviteit** essentieel om duidelijk en respectvol voor jezelf op te komen. Assertief zijn begint niet alleen bij communicatie, maar vooral bij het **respect** en **zelfvertrouwen** dat je van binnen voelt.

In deze vorming leer je je **eigen grenzen** en **behoeften** beter aan te voelen en ze op een natuurlijke, krachtige manier te uiten. Zo ontwikkel je een **duurzame en authentieke assertiviteit** die je helpt steviger in je schoenen te staan, zowel op het werk als daarbuiten.

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

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- begrijpen wat 'assertiviteit vanuit rust' betekent en hoe die werkt
- herkennen welke vormen van niet-assertieve communicatie je gebruikt en wat het effect daarvan is
- zicht krijgen op waar jouw assertieve en minder assertieve gedrag vandaan komt
- voelen wat voor jou een echte 'ja' of 'nee' is
- je eigen struikelblokken herkennen in het stellen van grenzen
- beter contact maken met je behoeften en grenzen
- bewust kiezen hoe je met je grenzen omgaat
- je behoeften en grenzen op een respectvolle manier uitspreken naar anderen.

Voor wie?

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

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 14



Sterk in je schoenen: leer assertief communiceren en omgaan met spanning en conflict.

Leer tijdens deze tweedaagse vorming hoe je **assertief communiceert**, **duidelijke grenzen** stelt en op een kalme en effectieve manier omgaat met weerstand, agressie en conflicten.

Dag 1: Assertiviteit en grenzen stellen

Ontdek wat assertief zijn écht betekent en oefen met technieken zoals 'ik-boodschappen', lichaamstaal en stemgebruik. Je leert je eigen stijl kennen en hoe je persoonlijk en professioneel helder je grenzen stelt. Via praktijkgerichte oefeningen overwin je schuldgevoel en angst, en sluit je af met een actieplan om je vaardigheden verder te versterken.

Dag 2: Omgaan met weerstand, agressie en conflicten

Verdiep je in jouw conflicthanteringsstijl en oefen met herkenbare praktijksituaties. Leer verschillende vormen van agressie herkennen en krijg tools om op een de-escalerende, respectvolle manier te reageren. Met stopsignalen en duidelijke grenzen houd je de controle en behoud je rust. Je rondt af met een persoonlijk plan om het geleerde meteen toe te passen.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- assertief handelen in herkenbare situaties, dankzij ervaringsgerichte oefeningen en simulaties
- je grenzen herkennen, verwoorden en bewaken zonder schuldgevoel
- gepast en kalm reageren op weerstand en agressie, met helderheid en respect
- je eigen gedrag patronen beter begrijpen, inclusief pleasend, assertief of agressief gedrag
- met meer zelfvertrouwen je behoeften uiten, ook in moeilijke of hiërarchische situaties.

Voor wie?

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

Versterk je communicatie: van empathisch luisteren tot grenzen stellen in lastige situaties.

Wil je **krachtiger en bewuster communiceren**, ook in lastige situaties? In deze tweedaagse vorming versterk je je communicatieskills met direct toepasbare inzichten en technieken.

Dag 1 – Verbinden door communicatie

Je leert helder en verbindend communiceren: goede vragen stellen, actief luisteren, omgaan met emoties en feedback geven. Ook het brengen van slecht nieuws komt aan bod, respectvol, duidelijk en empathisch.

Dag 2 – Sterk staan in uitdagende gesprekken

Wat als communicatie stroef loopt? We gaan aan de slag met omgaan met kritiek, conflicten, 'nee' zeggen en grenzen stellen. Je leert ook hoe je je boodschap afstemt op anderstalige of laaggeletterde cliënten.

Deze vorming biedt een stevige basis én praktische tools om met vertrouwen en helderheid te communiceren in uiteenlopende werksituaties.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- open, empathisch en assertief communiceren
- actief luisteren en gericht reageren op wat de ander zegt
- feedback geven én ontvangen op een constructieve manier
- moeilijke boodschappen duidelijk en respectvol overbrengen
- je communicatie afstemmen op wie er voor je zit.

Voor wie?

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

Moeilijke boodschappen overbrengen – D-NA

Sterker in moeilijke gesprekken: luister actief, reageer gepast en blijf in verbinding.

In de zorgsector komen medewerkers regelmatig in situaties terecht waarin ze moeilijke gesprekken moeten voeren. Tijdens deze vorming leer je hoe je **moeilijke boodschappen** op een **respectvolle, empathische en effectieve manier** kan overbrengen. Je ontwikkelt vaardigheden om met vertrouwen complexe gesprekken te voeren, actief te luisteren en te reageren op emoties van de ontvanger. Dit alles draagt bij aan een betere communicatie, sterke relaties en een positieve werkcultuur.

Deze vorming vertrekt vanuit **ervaringsgericht leren**, met jou als deelnemer centraal. Via realistische praktijksimulaties, casussen en interactieve werkvormen oefen je in het voeren van moeilijke gesprekken. In een veilige leeromgeving krijg je directe, constructieve feedback van de trainer. Zo versterk je je communicatieve vaardigheden op een manier die meteen toepasbaar is in je dagelijkse praktijk.

In het programma komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De impact van moeilijke boodschappen en hoe je deze zorgvuldig overbrengt
- Het verbeteren van duidelijke en precieze communicatie
- Empathische vaardigheden en actief luisteren
- Voorbereiden en plannen van gesprekken
- Omgaan met weerstand en emoties van de ontvanger
- Oplossingsgericht denken
- Zelfzorg en stressmanagement tijdens uitdagende gesprekken

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- moeilijke boodschappen op een respectvolle, duidelijke en empathische manier overbrengen
- benoemen welke impact zulke boodschappen hebben op de ander
- gepast omgaan met emoties en weerstand tijdens het gesprek
- gesprekken goed voorbereiden, met aandacht voor oplossingen, verwachtingen en afspraken
- stilstaan bij wat zulke gesprekken met jou doen en zorg dragen voor jezelf
- bijdragen aan duidelijke communicatie en positieve samenwerking op je werk.

Voor wie?

Alle werknemers uit alle sectoren. De vorming richt op zorgprofessionals die willen leren hoe ze moeilijke gesprekken effectief en met empathie kunnen voeren.

Duur: 3 dagdelen (10u30)

Deelnemers: 8 - 10



Verbindende communicatie basis & hartcoherentie – Dialoogplus

In deze **praktijkgerichte opleiding** ontdek je hoe verbindend te communiceren in herkenbare **werksituaties** via twee praktische tools:

- **Verbindende communicatie.** Het geeft je inzicht en met behulp van concrete stappen leg je de basis voor duurzame oplossingen en betere samenwerking. Verbindende communicatie helpt conflicten voorkomen en schept een positieve werksfeer.
- **Hartcoherentie** helpt je om met lastige situaties om te gaan en zorgt dat je de focus op verbinding kan blijven leggen.

We vertalen de **4 bouwstenen van verbindende communicatie** naar de praktijk:

- **Waarneming:** Communicatie vertrekkend vanuit concrete feiten en gegevens ipv meningen, oordelen, ieder zijn waarheid....
- **Gevoelens:** Empathisch omgaan met emoties van jezelf en de ander. Bewust worden van gevoelens, ze herkennen en benoemen wat er speelt,
- **Behoeften:** Beweegredenen achter het gedrag ontdekken. Begrijpen van waaruit mensen bepaald gedrag stellen. Bemiddelend horen wat de ander nodig heeft.
- **Verzoek:** De boodschap formuleren in concrete positieve actietaal. Duidelijk en respectvol zeggen wat je nodig hebt. Nee zeggen op een verbindende manier. Uitnodigend vragen stellen en voorstellen doen. Waardering uiten en positief bekrachtigen

We oefenen met de **3 communicatie-processen** van verbindend communiceren

- **Zelfempathie/ zelfreflectie:** Als hulp om **helder te krijgen wat voor jou belangrijk is** en wat je hiervoor nodig hebt.
- **Eerlijk uiten:** Als **praktische houvast** om moeilijke boodschappen helder en **eerlijk te formuleren**, op een manier die minder weerstand oproept. Zo kunnen deelnemers op een respectvolle en duidelijke manier zeggen wat ze nodig hebben
- **Empathisch luisteren:** Door **empathisch te luisteren naar elkaars behoeften**, voelen mensen zich beter begrepen. Zo ontstaat meer creativiteit en openheid om tot oplossingen te komen die op lange termijn beter gedragen worden.

Oefenen met **hartcoherentie**

De deelnemers oefenen een concrete techniek om **emotioneel rustig** te blijven, ondanks stress of negatieve emoties om zich heen – nl: hartcoherentie via biofeedback:

Ze ontdekken hoe ze zichzelf kunnen 'reguleren', zodat ze 'het' niet persoonlijk nemen maar gefocust blijven op de inhoud van de boodschap.

DOELSTELLINGEN

2-daagse opleiding waarbij deelnemers de basisprincipes van 'verbindend communiceren' en hartcoherentie aanleren.

Voor wie?

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

Verbindende communicatie basis – Impuls

Spreek vanuit je behoefte, luister met empathie: een introductie tot verbindende communicatie.

Kennismaking met de principes van verbindende communicatie volgens M. Rosenberg

Verken de bouwstenen van verbindende communicatie:

- Waarnemen: concrete feiten benoemen als basis en gemeenschappelijke start om je te uiten
- Gevoel: bewust worden van gevoelens, ze herkennen en benoemen
- Behoeft: bewust worden van behoeftes en de impact ervan.
- Verzoek formuleren

Oefen de processen van verbindende communicatie:

- Luisteren naar jezelf (zelfempathie) - Onderzoeken wat je 'echt' willen zeggen, wat je behoefte is in een situatie.
- Helder en eerlijk uiten - Met een ik-boodschap onze eigen behoefte kenbaar maken en concrete verzoeken doen.
- Empathisch luisteren naar de ander - Naar de ander luisteren om te begrijpen i.p.v. om onmiddellijk te reageren.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de vier bouwstenen van verbindende communicatie toepassen: waarnemen, voelen, benoemen en verzoeken formuleren
- bewust luisteren naar jezelf én de ander, met aandacht voor gevoelens en behoeften
- eerlijk en respectvol communiceren, ook in situaties met spanning of verschil.

Voor wie?

Alle medewerkers van alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 14

Verbindende communicatie basis - Van gevoel naar gesprek – JOUvolutie

Tijdens deze 2 dagen gaan we samen actief én concreet aan de slag met verbindende communicatie op een verrijkende én verdiepende wijze:

- Je leert je behoeften (h)erkennen en er oordeelloos naar kijken.
- Je ontdekt hoe gevoelens je communicatie kunnen beïnvloeden en leert ze positief kanaliseren.
- Je leert “onafhankelijk in verbinding” staan en van daaruit een verzoek te doen aan anderen.
- Je leert de JOUvolutie® Feedback Methodiek gebruiken waarmee je zal zien dat verbindend communiceren eenvoudig wordt.

Het resultaat: dit levert je een sterke positie op waarbij je vanuit een innerlijke balans de moeilijkste gesprekken aangaat.

DOELSTELLINGEN

2-daagse opleiding waarbij deelnemers de basisprincipes van ‘verbindend communiceren’ aanleren vanuit de succesvolle, concrete JOUvolutie® methodiek.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 12

Verbindende communicatie basis - Van gevoel naar gesprek – Prik prik

In deze vorming maak je kennis met de vier bouwstenen van verbindende communicatie: waarnemen, gevoel, behoefte en verzoek. Je leert oordelen herkennen en omzetten in heldere observaties, contact maken met je gevoelens en behoeften, en dit duidelijk communiceren naar anderen. We oefenen in het formuleren van gepaste verzoeken en in empathisch luisteren, wat zorgt voor meer verbinding, rust en veiligheid in werkrelaties. De oefeningen geven je de durf en vaardigheden om verbindend te spreken en luisteren, ook in je dagelijkse werkcontext.

DOELSTELLINGEN

2-daagse opleiding waarbij deelnemers de basisprincipes van 'verbindend communiceren' aanleren.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 14

Verbindend communiceren in de praktijk: met jezelf, je team en je omgeving.

In deze opleiding maken de deelnemers kennis met de basisprincipes van Verbindende communicatie, de bouwstenen (waarneming, gevoel, behoefte, verzoek) en de processen (zelfempathie, verbindende eerlijkheid en empathie). Ze leren de tools inzetten tijdens gesprekken met collega's, medewerkers, klanten, externen, ...

INHOUD

Dag 1:

- wat is verbindende communicatie niét?
- uitgangspunten verbindende communicatie, kennismaking met bouwstenen en processen
- bouwstenen waarneming – gevoel en behoeften

Dag 2:

- bouwsteen verzoek
- empathie vanuit verbindende communicatie
- feedback geven vanuit verbindende communicatie
- oefenen vanuit eigen casussen – op de 'dansvloer' van de verbindende communicatie

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de bouwstenen en processen van verbindende communicatie toepassen in gesprekken op het werk
- met meer helderheid, empathie en respect communiceren, ook in lastige situaties
- feedback geven en ontvangen op een verbindende manier, afgestemd op jezelf en de ander.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 16

Verbindende communicatie teamcoaching & hartcoherentie – Dialoogplus

De inhoud van het traject is op maat. Vooraf is er een intakegesprek over de coachvraag en het coachdoel, met de leidinggevende. Op basis van dit gesprek wordt een programma opgemaakt.

De begeleiding tijdens de dag gebeurt met het model van de verbindende communicatie en hartcoherentie als leidraad.

TIP: Bereid het intakegesprek goed voor. Geef zoveel mogelijk achtergrondinfo zodat de opleider een programma kan opstellen dat echt aansluit op de vraag en specifieke context.

DOELSTELLINGEN

Teamcoaching met het model van verbindende communicatie als leidraad.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

Verbindende communicatie teamcoaching - Samen sterker: verbindend communiceren in je team – Jouvolutie

Tijdens de 2-daagse teamcoaching rond verbindende communicatie ontdek je hoe emoties en behoeften de échte motor zijn van samenwerking.

Tijdens de 2-daagse leer je als team:

- emoties herkennen en helder uitdrukken zonder ze te onderdrukken of te laten ontploffen,
- moeilijke (feedback)gesprekken voeren met respect en vertrouwen,
- conflicten zien als kansen tot groei en verbinding,
- verantwoordelijkheid nemen voor je eigen aandeel,
- samen gedragen oplossingen vinden die blijven werken.

Dankzij deze 2-daagse leren jullie een gemeenschappelijke taal spreken die luchtig benoemt wat er 'onder de oppervlakte' speelt.

We oefenen hoe je onderliggende behoeften (zoals erkenning, duidelijkheid of autonomie) kan benoemen zonder oordeel én vanuit verantwoordelijkheid, zodat gesprekken open en eerlijk worden.

DOELSTELLINGEN

Het doel is om een fundament te leggen waarop een team niet enkel brandjes blust (of conflictvermijdend werkt), maar duurzaam bouwt aan heldere communicatie, gezonde relaties en blijvende resultaten

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 12

Leer luisteren naar jezelf én de ander en durf spreken vanuit kracht en respect.

De focus binnen Verbindende Communicatie ligt op drie keuzes!

- **Zelf-empathie (zelf-regulatie)**
Naar jezelf luisteren: eigen gevoelens, noden en verlangens (h)erkennen en waarde geven
Trigger energie kunnen ombuigen zodat je ipv impulsief te reageren, vanuit keuze kan ageren.
- **Empathie**
Naar de andere luisteren: de gevoelens, noden en verlangens van de andere erkennen en waarde geven
- **Eerlijk spreken**
Spreken met de ander, ook wanneer je boodschap moeilijk is. Vanuit je eigen kracht durven en kunnen zeggen wat je verlangt of wat je nodig hebt, in dialoog met de ander en met respect voor zijn verlangen/nood. En dit vanuit bereidheid om te beïnvloeden én beïnvloed te worden!

Wat levert Geweldloze Communicatie jou op?

- Boodschappen nuchter en onbevangen ontvangen: de ander vrijuit laten spreken zonder het persoonlijk te nemen.
- De boodschap van de ander eerst verwerken, dan eventueel reageren.
- Ego, onzekerheid, minderwaardigheid, verdediging, ... kunnen hanteren op een zelf-zorgzame manier, om vervolgens echt te kunnen horen wat de ander wil vertellen.
- Focus op de inhoud van een boodschap, niet op de stijl waarmee ze gebracht wordt

De uitdaging bestaat erin om, in balans met jezelf en de ander, flexibel met deze aspecten om te gaan, waardoor verbinding tot stand kan komen.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- bewust kiezen hoe je reageert in lastige situaties, door je emoties en triggers te herkennen en te reguleren
- luisteren met empathie, zonder oordeel, en de boodschap van de ander écht horen
- eerlijk en respectvol uitdrukken wat jij nodig hebt, ook in moeilijke gesprekken.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 16

Verbindende communicatie teamcoaching – Prik Prik

Je merkt dat de samenwerking in het team moeizamer verloopt dan voorheen. Recent of al langer. Er ontstaan misverstanden, er wordt niet meer open gecommuniceerd, het ontploft of er zijn ijzige stiltes. Teamcoaching kan jullie helpen om de neuzen weer in dezelfde richting te krijgen, om spanningen uit te spreken en samen tot gepaste oplossingen te komen.

We gebruiken hiervoor het model van verbindende communicatie. Je maakt kennis met de vier bouwstenen van verbindende communicatie: waarnemen, gevoel, behoefte en verzoek. Je leert je oordelen naar elkaar herkennen en omzetten in duidelijke observaties. Je leert je gevoelens en behoeften benoemen in situaties die er spelen.

Je oefent in het formuleren van verzoeken zodat jullie als team verantwoordelijkheid nemen voor wat er nodig is in de samenwerking. Er ontstaat weer verbinding door open en eerlijk spreken en stilstaan bij jullie gemeenschappelijke doel.

DOELSTELLINGEN

Teamcoaching met het model van verbindende communicatie als leidraad.
Specifieke nood binnen de organisatie toepassen op model verbindende communicatie.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (6u) of 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 14

Verbindende communicatie teamcoaching – Train2Growth

De inhoud van het traject is op maat. Vooraf is er een intakegesprek over de coachvraag en het coachdoel, met de leidinggevende. Op basis van dit gesprek wordt een programma opgemaakt.

De begeleiding tijdens de dag gebeurt met het model van de verbindende communicatie als leidraad.

TIP: Bereid het intakegesprek goed voor. Geef zoveel mogelijk achtergrondinfo zodat de opleider een programma kan opstellen dat echt aansluit op de vraag en specifieke context.

DOELSTELLINGEN

Pak een specifieke vraag van je team op in een 1-of 2-daagse. Het programma en de duur van de opleiding worden na een intakegesprek vastgelegd.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (6u) of 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 12

Verdiepend en verbredend aan de slag met gesprekstechnieken: op naar communicatie 2.0! – Train2Growth



Oefen heldere, empathische en effectieve communicatie – ook als het spannend wordt.

Communicatie lijkt eenvoudig, maar is dat zelden. Gesprekken lopen soms stroef, blijven oppervlakkig en je komt niet tot de kern of blokkeren helemaal. In deze tweedaagse vorming leer je hoe je **écht contact maakt, verdiept, doorvraagt en omgaat met spanning of emoties in een gesprek.**

We gaan actief aan de slag met jouw **communicatiestijl** en **oefenen technieken** zoals helder formuleren, actief luisteren (met oa het meer gebruiken van lichaamstaal), doorvragen en omgaan met moeilijke momenten. Je ontdekt ook hoe lichaamstaal, empathie en constructieve feedback het verschil maken.

Een **praktijkgerichte vorming** vol oefenkansen, (zelf) reflectie.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- essentiële gesprekstechnieken toepassen, zoals luisteren, samenvatten, doorvragen, verbreden en verdiepen
- omgaan met vage of brede uitspraken door containerbegrippen te verhelderen
- paraverbale en non-verbale signalen herkennen én bewust inzetten in gesprekken
- sterker communiceren met zorgvragers en zo duurzame relaties opbouwen
- actief bijdragen aan kwaliteitsvolle zorg door bewuste, gerichte communicatie
- het belang van blijvende groei in communicatievaardigheden erkennen en meenemen in je werkpraktijk.

Voor wie?

Iedereen die zijn gespreksvaardigheden écht wil verdiepen en verbreden.

Duur: 4 dagdelen (13u)

Deelnemers: 8 - 14



Ontdek wat echt werkt om mensen in beweging te brengen – met vertrouwen als vertrekpunt.

In zorg en welzijn zijn begeleiden en motiveren onmisbaar. Motivatie ontstaat pas echt als er eerst vertrouwen is. Omdat mensen en situaties verschillen, is er geen standaardaanpak: elke motivatie vraagt een unieke, persoonlijke benadering.

Tijdens deze training verkennen we vier **motivatiepatronen**, elk met een eigen leerproces:

- Korte-termijn strategieën, gestuurd door emotie
- Lange-termijn strategieën, gestuurd door ratio
- Zintuiglijke strategieën, gestuurd door ervaring
- Controle strategieën, gestuurd door analyse

Niet elke cliënt of netwerk reageert op dezelfde manier; soms zijn ze zelfs ‘immuun’ voor bepaalde strategieën. Het kiezen van de juiste aanpak maakt jouw begeleiding effectiever en krachtiger.

Motiveren is een wisselwerking tussen begeleider en cliënt. Motivatie-uitdagingen gaan niet alleen over het gedrag van de cliënt of het netwerk, maar ook over hoe jij als motivator handelt en welke strategie je toepast. Met de juiste inzichten maak je het verschil.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- vertrouwen opbouwen met cliënten en hun netwerk
- een sterke basis leggen voor duurzame motivatie en coaching
- doelgericht werken aan een positieve, open werkrelatie.

Voor wie?

Medewerkers uit de social-profitsector, zorg en welzijn.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 15





Leer hoe taal je team sterker maakt: trots delen, respectvol praten en samen groeien in vertrouwen.

Tijdens deze vorming word je bewust gemaakt van de kracht van **taal en onderlinge communicatie op de werkvloer**. We leren hoe je trots op een **integere manier** kan uiten ('stoefen') en hoe je het fenomeen 'roddelen' kunt ombuigen tot **opbouwende, respectvolle interactie**. We vertrekken vanuit een **positieve benadering** van informele communicatie en gebruiken dit als hefboom om vertrouwen, teamverbondenheid en psychologische veiligheid te versterken.

Dagdeel 1 – Stoefen zonder schaamte

- Waarom vinden we stoefen moeilijk? Verkennen van overtuigingen en teamcultuur.
- Het verschil tussen zelfzekerheid en arrogantie.
- Integer stoefen: trots benoemen zonder te overdrijven of te bagatelliseren.
- Oefenen met het delen van successen en appreciaties, individueel en in groep.
- Het effect van erkenning op motivatie en werkplezier.

Dagdeel 2 – Roddelen met respect?!

- Wat is roddelen precies, en waarom doen we het?
- Het verschil tussen destructieve en constructieve roddel.
- Van fluisteren naar feedback: hoe maak je zorgen bespreekbaar?
- Positief praten over anderen, mét respect en empathie.
- Reflectie: hoe communiceer ik zelf binnen mijn team? Wat wil ik versterken?
- Actieplan: één concrete stap voor een sterkere teamcommunicatie.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- het effect van roddel en (niet-)erkende trots op de sfeer in een team beter begrijpen
- successen en trots delen zonder valse bescheidenheid
- positief en verbindend praten over anderen
- bijdragen aan een werksfeer waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt
- communicatie inzetten om vertrouwen, erkenning en openheid te versterken.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8 - 15

2.3. Diversiteit en inclusie

Beter communiceren met klare taal en inclusief taalgebruik – Het connectief



Samen bouwen aan begrijpelijke en verbindende communicatie

In onze superdiverse samenleving is **heldere, verbindende communicatie** belangrijker dan ooit. Alleen als mensen je boodschap écht begrijpen en zich aangesproken voelen, verdwijnen barrières en ontstaat er ruimte voor échte dialoog. Deze vorming helpt je op weg naar een **duidelijke, inclusieve taal**.

We maken je bewust van verschillende referentiekaders en hoe kennis niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Je leert hoe je complexere boodschappen en vakjargon omzet naar **begrijpelijke taal** en hoe slimme, inclusieve woordkeuzes ervoor zorgen dat je niemand buitensluit. We gaan praktisch aan de slag met herkenbare voorbeelden, oefeningen en casussen. Zo krijg je concrete tools in handen om beter, duidelijker en inclusiever te communiceren in diverse contexten.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- heb je praktische handvaten rond klare taal
- kan je een boodschap zo formuleren dat wie minder goed Nederlands kent of cognitief minder sterk is, je beter begrijpt
- ben je je bewust van je eigen referentiekader en kennis
- kan je kleine aanpassingen doen in je woordkeuze zodat mensen zich beter herkennen in jouw boodschap en daardoor meer bereid zijn om naar jou te luisteren.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 16



Samenwerken over generaties heen: begrijp, verbind en communiceer effectief.

Deze vorming biedt jou de nodige kennis, vaardigheden en inzichten om vlot en effectief samen te werken met collega's van **verschillende generaties**. Door stil te staan bij **generatieverschillen** en hun **impact op de werkvloer**, leren deelnemers de unieke ervaringen, perspectieven en waarden van elke generatie herkennen en waarderen. Daarnaast worden ze ondersteund in het ontwikkelen van **constructieve communicatievaardigheden** en het hanteren van conflicten, met als doel een inclusieve en verbindende werkomgeving waarin samenwerking en wederzijds begrip centraal staan.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- inzicht tonen in wat collega's uit verschillende generaties belangrijk vinden
- jouw communicatie aanpassen aan diverse generatiestijlen
- misverstanden vermijden en samenwerking versterken
- met vertrouwen omgaan met conflicten op de werkvloer
- actief bouwen aan een verbonden en inclusief team.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dagdeel (3u)

Deelnemers: 8 - 20

Effectief communiceren en samenwerken in een diverse, interculturele context

In onze snel veranderende wereld is het van essentieel belang om je in te leven en je bewust te worden van het feit dat jouw **normen en waarden** niet voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Deze vorming over **cultuurverschillen** brengt deze aspecten in de praktijk en helpt je om een dieper begrip te ontwikkelen voor diversiteit binnen culturen, het tonen van respect voor elkaar, en nog veel meer.

Leer hoe je gedragssnormen, denkwijzen, werkmethoden, gezagsverhoudingen, en de omgang met collega's en cliënten kunt overbrengen naar andere culturen. Ontwikkel een dieper tijdsbesef in verschillende culturele contexten en versterk je sociale vaardigheden voor interculturele communicatie.

Deze vorming richt zich ook op het omgaan met uitdagingen zoals het verwoorden van problemen, omgaan met klachten, en effectief omgaan met kritiek in een interculturele context. We leren je ook hoe je kunt communiceren via lichaamstaal en in een taal die voor iedereen begrijpelijk en toegankelijk is.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- een dieper begrip ontwikkelen voor de diverse culturen, godsdiensten, levensopvattingen, en meer die aanwezig zijn in de zorgsector
- zelf ervaren wat het betekent om een 'andere' culturele achtergrond te hebben, waardoor je jouw empathie en inlevingsvermogen kan vergroten
- effectieve vaardigheden ontwikkelen om optimaal met diversiteit om te gaan op jouw werkplek binnen de zorgsector
- in staat zijn om taaldrempels, sociaal-culturele drempels en interetnische spanningen te herkennen, vermijden en oplossen, waardoor de kwaliteit van zorg voor alle patiënten/cliënten verbetert.

Voor wie?

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

Duur: 3 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8

Neem een duik in de wereld van leven met een fysieke handicap – Konekt

Ervaar zelf wat toegankelijkheid betekent en zet concrete stappen naar inclusie.

Kruip in de huid van een persoon met een fysieke handicap. Iedere deelnemer ervaart via opdrachten en parcours hoe het voelt om blind te zijn of slechthorend of in een rolwagen te zitten.

We gaan in dialoog met de andere deelnemers en met experts inzake handicap, eerst in kleine groep, en daarna ook met de volledige groep. Uit de reflectie destilleren we praktische principes over toegankelijkheid op vlak van ondersteuning, communicatie en omgeving. De experts in handicap vullen aan met praktische tips.

We ronden de sessie af met de opgedane inzichten en een overzicht van algemene principes rond inclusie en toegankelijkheid. Met die inzichten en principes kan je meteen concreet aan de slag om de volgende stappen te zetten in jouw bedrijf of organisatie.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je je (beter) verplaatsen in het perspectief van personen met een fysieke beperking. Dit doen we door je bewust te confronteren met de vele drempels die personen met een beperking dagdagelijks ondervinden
- ben je je ervan bewust dat er nog veel stappen nodig zijn om een inclusieve samenleving te realiseren, maar dat men daar ook vanuit de eigen organisatie een bijdrage toe kan leveren
- heb je goesting gekregen om de eigen dienstverlening inclusiever te maken.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die de leefwereld van personen met een fysieke beperking beter wil leren kennen.

Duur: 1 dagdeel (3u30)

Deelnemers: 8 - 20

Begrijp cognitieve handicaps van binnenuit en zet stappen naar meer inclusie op de werkvloer.

Kruip in de huid van een persoon met een cognitieve handicap. Iedere deelnemer ervaart via opdrachten en parcours hoe het voelt om te leven met ASS, mentale handicap en NAH (niet-aangeboren hersenaandoening).

We gaan in dialoog met de andere deelnemers en met experts inzake handicap, eerst in kleine groep en daarna ook met de volledige groep. Uit de reflectie destilleren we praktische principes over toegankelijkheid op vlak van ondersteuning, communicatie en omgeving. De experts in handicap vullen aan met praktische tips.

We ronden de sessie af met de opgedane inzichten en een overzicht van algemene principes rond inclusie en toegankelijkheid. Met die inzichten en principes kan je meteen concreet aan de slag om de volgende stappen te zetten in jouw bedrijf of organisatie.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je je (beter) verplaatsen in het perspectief van personen met een cognitieve beperking. Dit doen we door je bewust te confronteren met de vele drempels die personen met een beperking dagdagelijks ondervinden
- ben je je ervan bewust dat er nog veel stappen nodig zijn om een inclusieve samenleving te realiseren, maar dat men daar ook vanuit de eigen organisatie een bijdrage toe kan leveren
- heb je goesting gekregen om de eigen dienstverlening inclusiever te maken.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die de leefwereld van personen met een cognitieve beperking beter wil leren kennen.

Duur: 1 dagdeel (3u30)

Deelnemers: 8 - 20

Verschillen omarmen – Vormingscentrum HIVSET

Inclusief werken: verschillen erkennen, overeenkomsten vinden.

Divers-sensitieve vaardigheden zijn vandaag niet meer weg te denken in het zorg -en hulpverleningsland-schap. In ontmoeting met de ander botsen we soms op verschil. Wat we daarin vergeten is ook naar gemeenschappelijkheden te zoeken. We gaan op zoek naar waarin mensen van elkaar verschillen en vertrekken hierbij vanuit het **kruispuntdenken**. Er zijn verschillen in leeftijd, gender, seksuele voorkeur, etniciteit, sociale klasse, levensfase, talent/beperking, religie/levensbeschouwing,...

Hoe kunnen we rekening houden met al deze verschillen zodat we mensen zo weinig mogelijk uitsluiten? Hoe zorgen we voor **inclusief materiaal** zodat anderen zich welkom voelen? En bovenal hoe kunnen we trouw blijven aan onszelf en tegelijkertijd wisselen van perspectief?

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- herken je het verschil tussen het gangbare denken en kruispuntdenken
- ben je je bewust van je eigen identiteit
- ken je de uitsluitingsmechanismen in de samenleving, in onszelf
- weet je wat stereotypen, (on)bewuste vooroordelen zijn en hoe deze geconstrueerd worden
- heb je handvaten om te reageren op uitsluitingsmechanismen.

Voor wie?

Hulpverleners, zorgverleners, administratief bedienden... iedereen die werkzaam is in de zorg- en welzijns-sector

Duur: 1 dagdeel (3u)

Deelnemers: 8 - 25

2.4. Efficiënt werken



Efficiënt omgaan met je tijd – Ludo.nu

Van tijdsdruk naar flow: praktische tools voor duurzaam productief werken.

In deze vorming ontdek je hoe je efficiënt en met meer rust kunt werken, zonder jezelf voorbij te lopen. Je krijgt helder inzicht in je persoonlijke tijd- en energiestromen, leert herkenbare patronen en tijdsdruk te signaleren en krijgt handvaten om realistische keuzes te maken. Aan de hand van praktische tools, speelse werkvormen en herkenbare cases oefen je met het stellen van prioriteiten, het bewaken van je grenzen en het omgaan met stress.

Daarnaast leer je hoe je duurzaam productief blijft door slim om te gaan met je energie, grenzen te stellen en het belang van deconnectie te omarmen. Ook de impact van samenwerking en de kracht van werken in flow komen aan bod. Je sluit af met een persoonlijk actieplan dat je meteen in je dagelijkse praktijk kan toepassen om meer grip, focus en veerkracht te creëren.

Kortom: een hands-on traject dat theorie vertaalt naar concrete stappen voor een werkdag met meer balans, energie en effectiviteit.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- je tijdsgebruik beter inschatten en herkennen wat jou energie en tijd kost
- omgaan met onderbrekingen, spoedvragen en ad hoc-taken zonder jezelf te verliezen
- realistisch plannen en prioriteiten stellen, met ruimte voor focus én flexibiliteit
- je grenzen bewaken, ook bij drukte of in overleg met anderen
- duurzame keuzes maken voor je energie en welzijn, met aandacht voor zelfzorg en deconnectie.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8 - 12

Van theorie naar praktijk: bouw aan een haalbaar en gedragen projectplan

Ontdek in deze praktische tweedaagse vorming de kern van projectmatig werken door meteen aan de slag te gaan met je eigen project. Je leert wat projecten succesvol maakt en doorloopt de vier belangrijkste fases van projectmanagement: opstarten, plannen, uitvoeren en afsluiten. Stap voor stap bouw je aan een helder projectplan, leer je omgaan met weerstand en creëer je draagvlak. et theorie, tools en concrete tips ga je naar huis met een stevig actieplan en de handvatten om jouw project echt te laten slagen.

We starten met het verkennen van wat projecten doen slagen en wat projectmanagement precies inhoudt. Daarna begeleiden we je via een praktische leidraad door alle fasen, zodat je het geleerde direct toepast in jouw werk.

Elke deelnemer gaat aan de slag met een eigen project. De oefeningen die we tijdens de twee dagen doen, worden op deze manier meteen toegepast op een concreet voorbeeld.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- de belangrijkste principes, kaders en instrumenten van projectmanagement benoemen
- deze principes toepassen op al jouw werkzaamheden met een projectmatig karakter
- werken met indicatoren tijdens alle fasen van een project en dit op een efficiënte manier
- de principes, middelen en instrumenten van projectmanagement beschouwen als ondersteunend in jouw werking, niet als iets dat er 'bovenop' komt.

Voor wie?

Iedereen die met projecten aan de slag gaat in zijn organisatie.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

2.5. Gezondheid van de werknemer

Deconnecteren en een gezonde werk-privé balans – Alert

Zo vind je rust in de drukte – en help je ook je team daarmee.

In deze vorming **reflecteer je bewust over jouw huidige werk-privébalans**: hoe ziet die eruit, is die voor jou ok, en wanneer ben je nog meer tevreden? Je ontdekt welke stappen je kunt zetten om jouw balans te verbeteren en krijgt praktische handvaten voor zowel individueel als teamniveau.

Tijdens de 1e vormingsdag sta je stil bij jouw persoonlijke werk-privébalans. Je ontdekt wat jouw **grenzen** zijn en leert **stress beter te begrijpen**: is alle stress wel slecht? Samen brengen we in kaart hoe jouw huidige balans eruitziet en welke **concrete stappen** je kunt zetten om deze te verbeteren. Zo bouw je aan een **gezondere balans** die duurzaam vol te houden is, zowel op het werk als privé.

Op de 2e vormingsdag verken je het **belang van deconnecteren**, zowel op individueel als op teamniveau. We bekijken wat deconnectie precies betekent – en wat het juist níét is. Daarnaast bespreken we de **verwachtingen rond herstelmomenten** binnen jezelf, je team en je organisatie.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter inschatten hoe jouw werk-privébalans er echt uit ziet
- bepalen of die balans voor jou gezond is, en waar je eventueel kunt bijsturen
- begrijpen hoe een (on)gezonde balans je welzijn beïnvloedt
- herkennen wanneer jouw balans in evenwicht is en welke signalen daarop wijzen.

Voor wie?

Alle medewerkers en leidinggevenden uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 15



Zorg voor je motivatie – en geef ook anderen een boost

Deze vorming helpt je begrijpen hoe motivatie werkt, wat jou energie geeft of kost, en reikt handvaten aan om je motivatie te behouden, bij jezelf én bij anderen.

Inhoud:

- Wat is motivatie? Een gedeelde definitie voor je team.
- Wat beïnvloedt jouw motivatie? Energiegevers en -vreters.
- Positief werkklimaat: hoe bouw je daaraan en wat is jouw rol?
- Negatieve invloeden herkennen en aanpakken.
- Praktische tips en reflectie.
- Persoonlijk actieplan om duurzaam gemotiveerd te blijven.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- duidelijk benoemen wat jou motiveert en waar je energie uit haalt in je werk;
- beter begrijpen hoe jouw gedrag en motivatie je relatie met collega's beïnvloeden;
- zelf stappen zetten om gemotiveerd te blijven en meer plezier te halen uit je werk;
- makkelijker in gesprek gaan over taken en samenwerking, zodat het werk beter aansluit bij wat jou motiveert;
- zelf aanpassingen doen aan je werk of herstelmomenten inbouwen om je motivatie op peil te houden.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (7u30)

Deelnemers: 8 - 12

Meer welzijn op het werk: leer je grenzen kennen, versterken en bewaken.

In deze vorming sta je stil bij wat jij nodig hebt om je **goed te voelen op het werk**. Je krijgt inzicht in je eigen grenzen en leert hoe je die op een positieve manier kan communiceren. We reiken technieken aan om **stress tijdig te herkennen** en ermee om te gaan, zodat je ook in drukke periodes je **veerkracht** behoudt. Je rondt af met een **persoonlijk actieplan** dat je helpt om concrete stappen te zetten richting meer welzijn in je werkdag.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter voor jezelf zorgen op het werk en zo je veerkracht versterken
- op een duidelijke en positieve manier je noden en grenzen communiceren
- stress tijdig herkennen en ermee omgaan met behulp van praktische technieken.

Voor wie?

Geschikt voor alle medewerkers uit alle sectoren. Gericht op werknemers die handvaten nodig hebben om stress te verminderen, burn-out te voorkomen en algemeen welzijn te bevorderen.

Duur: 1 dagdeel (3u30)

Deelnemers: 8 - 15

Je goed voelen tijdens je werk – Prik Prik

Meer grip op je werkdag: van stress naar veerkracht met eenvoudige technieken.

We ontdekken samen wat jij nodig hebt om je **goed te voelen op het werk**. We maken een duidelijk verschil tussen wat je kunt beïnvloeden en wat buiten jouw macht ligt. Op wat je wél kan sturen, leer je helder communiceren, je behoeften uiten en grenzen stellen.

Daarnaast verkennen we hoe je op een **gezonde manier** omgaat met onvermijdelijke stress en druk. We duiken in de werking van ons zenuwstelsel en oefenen met praktische, toegankelijke technieken om rustig en veerkrachtig te blijven, zelfs als het druk wordt.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- begrijp je het cruciale belang van 'goed je lichaam voelen en lezen' als basis om je goed te kunnen voelen op de werkvloer
- krijg je helderheid op je energiegevers en energievreters en hoe dit in een gezonde balans te brengen
- leer je het belang van (co)regulatie om tot rust te komen te midden van volle of moeilijke dagen
- oefen je om je behoeften voor welzijn en je grenzen te communiceren
- leer je begrijpen waar je invloed op kan hebben en waar niet.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 14



Van houding tot blik: ontdek de kracht van non-verbale communicatie bij het stellen van grenzen.

Werken in residentiële, ambulante of mobiele zorg vraagt veel: luisteren, coachen, begeleiden én duidelijke grenzen stellen.

Deze vorming leert **je grenzen stellen en bewaken**, van fatsoen tot afspraken over hygiëne, medicatie en roken en dat op een respectvolle en heldere manier. Grenzen communiceren doe je niet alleen met woorden, maar vooral met je houding, blik en toon.

We onthullen een unieke, natuurlijke 'codetaal' die zowel mensen als dieren gebruiken.

Met deze lichaamstaal wordt jouw communicatie krachtiger, minder vermoeiend en win je het respect van iedereen, van baby tot ouderling, in gezin, zorginstelling of school. Reden genoeg om ermee aan de slag te gaan!

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kent de deelnemer het verschil tussen leiden en begeleiden
- heeft de deelnemer kennis van de bijhorende lichaamstaal
- stelt de medewerker respectvol en efficiënter grenzen.

Voor wie?

Medewerkers uit de social-profitsector, zorg en welzijn.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 15

Stressherkenning en herstel: vergoot je stressweerstand en vind rust in een veeleisende werkelijkheid.

Met deze vorming sta je stil bij: wat is ongezonde stress en hoe kan je je ertegen verdedigen? Je verhoogt je kennis over de werking van je stress-brein. Je krijgt psycho-educatie rond toxische stress en de burn-outtrap. Je maakt kennis met de rust-o-theek voor begeleiders uit de Rustbox en ontdekt manieren om je stressbrein te beïnvloeden. Zo leer je je stressweerstand te verhogen na toxische of chronische stress. Hoe voorkom je dat je door het bos de bomen niet meer ziet en dat je uitvalt door te veel stress en te weinig rust?

In een gezonde stresscyclus zullen na een stressvol moment de stresshormonen snel plaatsmaken voor herstelhormonen waardoor je als werker snel terug in staat bent om sensitief-responsief in het werk te staan. Soms wordt ons stresssysteem zwaarder op de proef gesteld. Dit kan door de combinatie van werk en niet werk-gerelateerde elementen. Ons mentaal kapitaal geraakt op. We krijgen chronische fysieke of mentale stressklachten. De **rustbox** is een concrete hulpbron.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming heb je:

- vaardigheden om je eigen stressbeheer te verbeteren
- kennisgemaakt met de rustbox, een online toon met concrete methodieken en technieken om met stress om te gaan.

Voor wie?

Begeleiders en zorgverleners

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8 - 16



Zorg goed voor jezelf: leer omgaan met emotionele druk in een veeleisende zorgomgeving.

Als begeleider of zorgverlener zet je dagelijks al je energie en toewijding in om anderen te ondersteunen. Het is een veeleisende taak die zowel lichamelijk als mentaal veel van je vraagt. Het vereist alertheid, planning, besluitvorming, fysieke activiteit en effectieve communicatie.

Ook komen er vaak emotionele uitdagingen op je pad. Gevoelens van onmacht, faalangst, frustratie, kwaadheid en ongeduld kunnen soms overweldigend zijn. Deze emotionele druk is niet altijd gemakkelijk te ontkoppelen, en de oorzaken ervan verdwijnen niet zomaar. Sommige problemen zijn van blijvende aard.

Tijdens deze vorming kan je leren hoe je zelf deze **emotionele druk kunt verminderen en draaglijker kunt maken**. Ontdek **effectieve strategieën** om met deze emoties om te gaan en je **welzijn te bevorderen**. Deze vaardigheden zijn niet alleen nuttig voor jou persoonlijk, maar zullen ook je professionele leven verrijken.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- zijn de deelnemers versterkt in emotionele behendigheid
- hebben de deelnemers tips gekregen om beter om te gaan met bedrukkende emoties.

Voor wie?

Medewerkers uit de social profit sector.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 15



2.6. Omgaan met conflicten, lastige situaties en agressie

Het complexe conflict: een aanzet tot conflictcoaching – Praxisnetwerk

Conflicten zijn onvermijdelijk, maar ze bieden ook kansen voor begrip en groei. In deze tweedaagse training leer je **conflictsituaties - zowel individueel als in een team - beter te doorgronden** en vind je handvatten om ze constructief aan te pakken.

Op dag 1 krijg je **inzicht** in hoe conflicten ontstaan en escaleren, met aandacht voor gedrag, emoties, overtuigingen, belangen, Je ervaart de kracht om met processen aan de slag te gaan. Je leert het verschil tussen het echte probleem en conflictgedrag herkennen, en oefent met elkaar bevragen van een bestaand conflict vanuit de aangereikte kaders.

Dag 2 staat volledig in het teken van **praktijk**: je werkt met een professionele acteur aan je eigen cases, je krijgt waardevolle feedback en oefent zo je nieuwe vaardigheden in een veilige omgeving.

Deze praktijkgerichte vorming geeft je het inzicht, de tools en het zelfvertrouwen om conflicten voortaan met rust en duidelijkheid aan te pakken. Een onmisbare investering voor iedereen die conflicten liever oplost dan vermijdt.

Aanvulling – in company

Deze vorming wordt ook in company aangeboden, mits vooraf een online intake met de trainer om de nodige achtergrondinformatie uit de organisatie te krijgen en verwachtingen af te toetsen.

Belangrijk: het opzet is niet een bestaande conflictsituatie doorpraten/bemiddelen/oplossen.



DOELSTELLINGEN

Na deze vorming beogen we dat deelnemers :

- een conflictsituatie kunnen inschatten en doeltreffend bevragen
- de complexiteit van conflict zien, afstappen van louter oorzaak-gevolg redeneringen
- begrijpen hoe mensen ineens zitten, welke (denk) patronen verhelderend of belemmerend zijn, hoe emoties de werkelijkheid vervormen
- beseffen hoe ze zelf in conflictsituaties reageren, en wat dit bij anderen teweeg brengt
- rekening kunnen houden met ieders stijl van omgaan met conflict, zelf kunnen variëren in stijl naargelang de behoeften
- vanuit de nodige referentiekaders en inzichten een gesprek kunnen voeren dat een situatie kan ontmijnen, de wil tot oplossen aanwakkeren
- diverse communicatieve vaardigheden kunnen inzetten, specifiek ook bij verbale agressie
- vanuit een helikopterpositie processen zien i.p.v. zich te verliezen in discussie
- in de inhoudelijke kwesties waar mogelijk naar win-win oplossingen streven
- beter kunnen voorkomen dat moeilijkheden escaleren tot ernstige conflicten

Voor wie?

Werknemers uit alle sectoren, die het mandaat hebben om aan de slag te gaan met collega's en/of teams. Graag ervaren of getraind in communicatieve vaardigheden.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 10



Leer agressie herkennen, beheersen en er gepast op reageren – met focus op jouw praktijk.

Tijdens deze vorming leer je op een **veilige en gepaste manier** omgaan met (dreigend) agressief gedrag. Je ontwikkelt **vaardigheden** om je eigen emoties onder **controle te houden in uitdagende situaties**, agressie tijdig te herkennen en er preventief op te reageren. We werken met eigen casussen, oefenen technieken stapsgewijs in en stellen concrete actieplannen op.

DOELSTELLINGEN

Met deze vorming:

- krijg je inzicht in motivatie en het ontstaan van lastig of agressief gedrag
- sta je stil bij je eigen triggers in spanningsvolle situaties
- versterk je je emotionele veerkracht om rustig te blijven onder druk
- leer je verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag herkennen en onderscheiden
- ontwikkel je vaardigheden om beginnende signalen van agressie vroegtijdig te detecteren via observatie en actief luisteren
- verfijn je communicatie om escalatie te voorkomen en gepast om te gaan met agressief gedrag
- oefen je in professioneel en veilig handelen bij bedreigende situaties.

Voor wie?

Alle medewerkers die te maken kunnen hebben met vervelend of agressief gedrag en willen leren hoe escalatie te voorkomen en vaardig om te gaan met lastige situaties.

Duur: 2 dagdelen (7u30)

Deelnemers: 8 - 12



Leer grenzen stellen, rustig blijven onder druk en gepast reageren op agressie.

In deze vorming leer je **vroegtijdig signalen van conflict en agressie herkennen** en er professioneel op reageren. Je ontdekt hoe je op een **de-escalerende manier** kan handelen, met respect voor je **eigen grenzen**. We reiken **concrete technieken** aan voor het omgaan met frustratie, dreigend gedrag en onverwachte situaties.

Je oefent met **realistische praktijksituaties** en leert omgaan met je eigen emoties onder druk. Door praktijksimulaties en directe feedback vergroot je je zelfvertrouwen en handelingsvermogen in moeilijke momenten.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- sneller herkennen wanneer spanning of agressie opbouwt
- rustig en professioneel reageren, met aandacht voor veiligheid en grenzen
- praktische technieken gebruiken om agressie te voorkomen of te verminderen
- je eigen emoties herkennen en onder controle houden bij conflict of agressie.

Voor wie?

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

Duur: 3 dagdelen (10u30)

Deelnemers: 8 - 12

2.7. Omgaan met emoties en stress

Blijf je eigen stress de baas – Anker



Leer stress de baas te blijven – voor meer veerkracht op én naast het werk.

Tijdens deze vorming leren we op een **gezondere manier om te gaan met stress**. Je leert aan **zelfzorg** te doen om burn-out te voorkomen.

Je ontdekt wat stress is, wanneer het gezond of ongezond wordt, en hoe je **signalen** bij jezelf en anderen herkent. Je krijgt **inzicht** in je eigen sterktes, valkuilen en emoties onder druk. We werken aan **positieve denkpatronen** en een evenwichtige levensstijl met aandacht voor voeding, slaap en beweging.

Tot slot leer je **stress bespreekbaar maken** op het werk en collega's op een ondersteunende manier te helpen. Zo bouw je aan meer veerkracht en balans in je dagelijks leven.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- beter begrijpen hoe stress werkt en wat de link is met burn-out, bore-out en depressie
- het verschil zien tussen gezonde en ongezonde stress
- jouw eigen stresssignalen en manieren van omgaan met stress herkennen
- praktische technieken toepassen om stress te voorkomen of te verminderen
- stress bespreekbaar maken op het werk en collega's op een passende manier ondersteunen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8 - 12



Herken stress, versterk je veerkracht en leer omgaan met spanning in je werk.

Burn-out blijft een van de grootste oorzaken van langdurige uitval, maar nog steeds hangen er veel vragen rond: Wat is het precies? Hoe herken je de signalen? En vooral: wat kun je eraan doen?

In deze interactieve vorming krijg je **heldere inzichten in stress en burn-out** en leer je via concrete technieken beter omgaan met spanning. Je verkent jouw eigen stresssignalen, ontdekt hoe je jouw veerkracht versterkt en oefent met eenvoudige ontspanningsmethodes zoals ademhaling, mindfulness en relaxatie.

Geen zware theorie, wel **praktische tools, zelfreflectie en uitwisseling**, zodat jij bewuster, rustiger en krachtiger in je werk en leven kan staan.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- het stressmechanisme begrijpen en het verschil zien tussen burn-out, bore-out en depressie
- onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde stress
- je eigen stresssignalen en coping mechanismen herkennen
- eenvoudige technieken toepassen om stress te voorkomen of te verminderen
- stress bespreekbaar maken op de werkvloer en collega's op een gepaste manier ondersteunen.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren die kennis willen hebben over stress/ burn-out of zelf aan de slag willen met technieken.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 16

Met meer veerkracht aan het werk door hartcoherentie – Hoofdweg

Meer rust, energie en veerkracht op het werk dankzij hartcoherentie.

In deze vorming ontdek je hoe **stress ons lichaam beïnvloedt** en hoe je **veerkracht** kan opbouwen om met meer rust, focus en energie te blijven functioneren – ook in uitdagende omstandigheden.

Je maakt kennis met **hartcoherentie**, een wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechniek die helpt om stress te reguleren en je innerlijke balans te herstellen. Je leert niet alleen hoe deze techniek werkt, maar ook hoe je ze kan **toepassen in stressvolle werksituaties** om rustig, efficiënt en alert te reageren.

Zo draag je actief bij aan een werkomgeving met meer welzijn, betrokkenheid en veerkracht, zowel voor jezelf als voor je team.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- bijdragen aan een veerkrachtige werkomgeving, met aandacht voor jezelf, jouw team en de organisatie
- stress sneller herkennen en er beter mee omgaan, zowel op het werk als privé
- hartcoherentietechnieken toepassen om kalm, efficiënt en alert te blijven in stressvolle situaties.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 3 dagdelen (10u)

Deelnemers: 8



Van stress naar veerkracht: versterk je draagkracht met inzicht en eenvoudige oefeningen.

Werkdruk, heftige emoties, veeleisende klanten, ... het stelt je draagkracht op de proef. Om te zorgen dat stress niet leidt tot burn-out, is genoeg aandacht hebben voor je lichaam en geest heel belangrijk.

Dat begint bij het leren kennen en inschatten van je eigen stressniveau en bij het aanleren van manieren om opnieuw rust in jezelf te brengen. Daar gaan we in deze vorming mee aan de slag. Je leert je zenuwstelsel kennen en door middel van oefeningen die je thuis en op de werkvloer kan toepassen, werk je met meer rust en focus en kom je nog met genoeg energie thuis.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- herkennen wat ongezonde stress is en hoe je zenuwstelsel daarop reageert
- begrijpen hoe stress kan leiden tot burn-out, bore-out of depressie
- je eigen zenuwstelsel beter inschatten en leren kalmeren
- bewust omgaan met wat jou energie geeft of juist energie kost op het werk
- eenvoudige technieken toepassen om rust en focus te behouden tijdens je werkdag
- onderscheid maken tussen wat je wel of niet kan beïnvloeden en daar bewust op reageren
- binnen je team een gedeelde taal gebruiken om stress te benoemen en elkaar te ondersteunen (rood/groen).

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 14

2.8. Omgaan met verandering



Actief op pensioen - Kwadraet

Van werk naar rust: ontdek hoe je je pensioen zinvol, gezond en met plezier invult.

Deze vorming biedt een warme en boeiende ontdekkingsreis voor medewerkers die zich voorbereiden op hun pensioen. Samen staan we stil bij wie je bent, wat je belangrijk vindt.

Je ontdekt je eigen sterktes en waarden, en krijgt concrete handvaten om van deze nieuwe periode een kwaliteitsvolle en betekenisvolle tijd te maken.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- waardevolle tips en ideeën formuleren voor een geslaagd pensioen.
- bewust stilstaan bij wie je bent, jouw kwaliteiten, waarden en levenslessen en hoe deze je gevormd hebben.
- aan de slag gaan met de 6 domeinen van welbevinden bij het pensioen en ontdekken wat voor jou belangrijk is.
- sepalen wat je écht wil in deze nieuwe levensfase en hoe je je vrijgekomen tijd zinvol kan besteden.
- concrete acties formuleren om de eerste of volgende stap te zetten naar een kwaliteitsvolle, betekenisvolle en evenwichtige levensfase na je loopbaan.

Doelgroep:

Voor iedereen die zich op zijn pensioen wil voorbereiden.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 16



Krijg grip op verandering: begrijp reacties, kies je rol en handel met vertrouwen.

Tijdens deze vorming krijg je **inzicht in wat verandering precies inhoudt** en welke rol(len) je daarin zelf opneemt. We verkennen het samenspel tussen de menselijke en de projectmatige kant van veranderprocessen, en hoe deze elkaar beïnvloeden.

Je leert hoe je omgaat met **moeilijke reacties** op verandering, bij jezelf, bij collega's of binnen het team en hoe je proactief kunt handelen om **weerstand** te voorkomen. Er is aandacht voor het herkennen, begrijpen en hanteren van emoties en weerstand, zowel op individueel als op teamniveau.

Daarnaast ontwikkel je **vaardigheden** om in een veranderproces het overzicht te bewaren, passende interventies te kiezen en je eigen positie binnen de verandering helder te krijgen. Zo kan je nieuwe inzichten verankeren in concreet en effectief gedrag op de werkvloer.

We werken met voorbeelden en cases uit jullie praktijk.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- herkennen welke emoties en vormen van weerstand kunnen optreden bij verandering
- begrijpen wat die reacties betekenen en hoe je ermee omgaat
- het overzicht bewaren in een veranderproces
- praktische handvatten toepassen om verandering bij jezelf en in je team te begeleiden.

Doelgroep:

Leidinggevendenden van teams, experts en projectleiders die met (sterke) verandering geconfronteerd worden, en die zelf ook sterker willen staan in de middenpositie tussen management en het eigen team of project.

Duur: 3 dagdelen (10u)

Deelnemers: 8 - 14



Ondersteunende handvaten voor verandering: van weerstand naar groei.

Wist je dat veranderen bijna altijd betekent dat je uit je comfortzone moet stappen? En dat iedereen daarbij (onbewuste) patronen heeft? Tijdens deze tweedaagse training ontdek je **hoe verandering werkt**, bij jezelf én binnen een groep. We leren je hoe je ermee omgaat op een verbindende, constructieve manier.

We vertrekken vanuit de verandercurve van Rogers, aangevuld met inzichten uit het JOUvolutie® kader.

Zo krijg je **helder zicht** op wat verandering losmaakt binnen een team of organisatie.

We verdiepen ons in **weerstand**: wat zit eronder, wat wil het zeggen, en hoe kan je er op een positieve manier mee omgaan? Want weerstand bevat altijd een boodschap, wij leren je die herkennen en benutten.

Naast groepsprocessen is er ruimte voor **persoonlijke reflectie**. Je verkent jouw eigen reacties op verandering, zonder oordeel en in open dialoog met anderen. Wat kost je energie? Wat geeft je kracht? Je leert hoe je jouw comfortzone bewust verlaat en vanuit vertrouwen stappen zet.

Deze vorming ondersteunt je in je persoonlijke én professionele groei en geeft concrete handvatten om verandering binnen jouw werkveld op een gedragen en verbindende manier te begeleiden.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- verandering en weerstand herkennen als normale en waardevolle processen binnen een team of organisatie
- de impact van verandering begrijpen, zowel op individuen als op groepen, door de verandercurve van Rogers en het JOUvolutie kader toe te passen
- effectief omgaan met weerstand, door te ontdekken hoe je wijsheid uit weerstand haalt en vertrouwen opbouwt in plaats van blokkades creëren.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (12u)

Deelnemers: 8 - 12

2.9. Sociale media

Slim op sociale media – I-Diverso



Leer sociale media veilig en bewust gebruiken – met oog voor privacy en respect

Tijdens deze vorming ga je bewust aan de slag met sociale media en leer je hoe je je privacyinstellingen correct instelt. Je krijgt inzicht in de risico's die sociale mediaplatformen met zich meebrengen en ontdekt hoe je deze kunt vermijden. Daarnaast verken je hoe je op een veilige en respectvolle manier gebruikmaakt van populaire kanalen zoals Instagram, TikTok en Snapchat. Tot slot krijg je praktische tips om je gegevens beter te beschermen en leer je wat wel en niet verstandig is om online te delen.

Programma:

- Opwarming en kennismaking
- Wat zijn sociale media? En wat doen we ermee?
- Hoe werken sociale media “achter de schermen”?
- Sociale media in professioneel gebruik
- Online veiligheid & kritisch denken
- Zelf aan de slag met je profiel

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- bewust omgaan met sociale media
- je privacy-instellingen correct instellen
- jezelf online beter beschermen
- de risico's van sociale media herkennen en vermijden
- veilig en respectvol communiceren op platforms zoals Instagram, TikTok en Snapchat.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 1 dagdeel (2u30)

Deelnemers: 8 - 12



2.10. Werken in team

De kracht van een team 1+1=3 – Vokans

Versterk teamwerking en communicatie met praktijkgerichte tools die écht werken.

Deze opleiding is gericht op het versterken van teamwerking en communicatie binnen een team, met een praktijkgerichte aanpak die deelnemers actief betreft via diverse werkvormen zoals groepsopdrachten, reflectie, en ervaringsuitwisseling.

In vier modules verkennen deelnemers hun eigen sterktes en die van het team, leren ze omgaan met conflicten, ontwikkelen ze oplossingsgerichte coachingsvaardigheden en werken ze aan concrete actieplannen. De methodiek is zorgvuldig afgestemd op de leerdoelen en stimuleert toepassing van inzichten in de dagelijkse praktijk,

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- elkaar beter begrijpen als team en inzicht krijgen in ieders sterktes en uitdagingen
- samen obstakels in de teamwerking herkennen én ombuigen tot kansen
- probleemoplossend denken en werken binnen het team
- omgaan met verschillen in mening of aanpak
- de communicatie in het team versterken om beter samen te werken.

Voor wie?

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 4 dagdelen (14u)

Deelnemers: 8 - 12

Intervisie als leermethode – Itineris

Leer interventie begeleiden en inzetten als krachtig leerinstrument

In deze boeiende vorming duiken we **diep in de wereld van interventie** en leer je alles wat je moet weten om deze waardevolle methode effectief toe te passen. We nemen je mee door een rijke inhoud, waaronder:

- verkenning van voordelen, mogelijkheden, voorwaarden en valkuilen van **intervisie als leermethode**
- kennismaking met een eenvoudige **methode om interventie te structureren** en te begeleiden en met een alternatieve niet-adviserende methodiek
- oefening in het **begeleiden van een interventie**
- ontdekking van je **eigen vaardigheden** en voorkeuren in relatie tot inzet en begeleiding van interventies

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- kan je interventie gericht inzetten: waar en hoe past het (niet) en hoe begeleid je het proces?
- ken je je eigen kwaliteiten, valkuilen en mindset als interventiebegeleider
- kan je een (eenvoudige) interventie begeleiden via een allround methode en je eigen toest geven aan de aanpak.

Voor wie?

Alle medewerkers en leidinggevenden uit alle sectoren die interventie (willen) aanwenden als leermethode en/of interventies begeleiden.

Duur: 2 dagdelen (7u)

Deelnemers: 8

Van denken in problemen naar focussen op talent – bij jezelf én bij anderen.

We duiken samen in de oorsprong van het talentdenken en de positieve psychologie. Daarbij staan we stil bij de denkkaders van oplossingsgericht versus probleemoplossend denken. Aan de hand van stellingen krijgen we het verschil tussen de fixed en growth mindset onder de knie.

Wat zijn talenten? We maken kennis met de definitie van Luk Dewulf. We ontdekken onze eigen talenten en gaan hierover in gesprek.

Hoe kan je talenten bij anderen ontdekken? Hoe ga je om met talent in een groep of in de klas? En hoe zet jouw talenten in om betrokkenheid te verhogen?

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming:

- ben je vertrouwd met de achtergrond van de positieve psychologie en oplossingsgericht denken
- weet je wat krachtgericht werken inhoudt en ken je het belang van de Growth Mindset en 'Talent in actie' van Luk Dewulf
- heb je de talenten van jezelf en je collega's ontdekt, en kreeg je een nieuwe taal om in te communiceren.

Voor wie?

Deze vorming is interessant voor iedereen die talent- en krachtgericht aan de slag wil gaan.

Duur: 1 dagdeel (3u30)

Deelnemers: 10 - 20



Maak van feedback een krachtig en veilig hulpmiddel op de werkvloer.

Feedback geven én ontvangen hoeft geen mineurverhaal te zijn. In deze vorming ontdek je hoe **feedback juist kan verbinden**, versterken en richting geven aan groei. Je leert hoe je **waarderend én duidelijk communiceert** met oog voor zowel wat goed loopt als wat beter kan.

We zetten in op **feedforward**: je benoemt zaken met het oog op de toekomst. Via heldere modellen (zoals het 4G-model, de feedbackladder en verbindende communicatie), interactieve werkvormen en eigen casussen oefen je hoe je op een veilige, respectvolle en constructieve manier feedback integreert in je werk.

Praktisch, open en met veel ruimte om te oefenen – zodat feedback geen struikelblok wordt, maar een **hefboom voor samenwerking**.

DOELSTELLINGEN

Tijdens deze vorming

- zie je in welke kansen feedback biedt voor eigen ontwikkeling en die van het team.
- krijg je praktische tools en gebruik je die om opbouwende en waardevolle feedback te geven.
- bouw je aan jouw zelfvertrouwen in het geven en ontvangen van feedback door actieve oefening.
- zie je hoe feedback actief bijdraagt aan een cultuur van waardering en openheid rond feedback binnen hun werkcontext.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (6u)

Deelnemers: 8 - 14



Werk samen aan sterke doelen: van vertrouwen tot actie in je team.

In deze vorming leer je hoe je **heldere, haalbare en gedragen doelen formuleert binnen een team**. Je verkent de **vijf bouwstenen van een sterk team** en ontdekt waarom vertrouwen, feedback en verantwoordelijkheid essentieel zijn voor succes.

Je krijgt inzicht in wat **motiverende doelen** zijn, hoe je eigenaarschap kunt stimuleren en hoe doelen aansluiten bij autonomie, verbondenheid en competentie. Met het SMART-principe oefen je het concreet formuleren en toetsen van doelen, aangepast aan jouw werkcontext.

Daarnaast leer je hoe je **teamdoelen levendig houdt** en betrokkenheid bevordert, met **praktische technieken** die je direct kunt toepassen. Tot slot formuleer je een **persoonlijk actieplan** om de samenwerking en prestaties in jouw team te versterken.

DOELSTELLINGEN

Na deze vorming kan je:

- samen met je team duidelijke en haalbare doelen opstellen én opvolgen
- teamdoelen gebruiken om richting te geven en verbinding te versterken, ook zonder leidinggevende rol
- werken aan vertrouwen, betrokkenheid en gedeeld eigenaarschap met modellen zoals de piramide van Lencioni en het ABC-motivatiekader
- een open teamcultuur stimuleren waarin feedback vanzelfsprekend is
- doelen levend houden en samen met je team zorgen voor concrete resultaten.

Doelgroep:

Alle medewerkers uit alle sectoren.

Duur: 2 dagdelen (5u)

Deelnemers: 8 - 12

A close-up photograph of a hand holding a small, black graduation cap (mortarboard) with a red tassel. The hand is positioned as if presenting the cap. The background is a plain, light color.

CONTACT

VIVO

Saintelettesquare 13/15
1000 Brussel
02 250 37 77
vormingen@febi-vivo.org