



Vorming

Training

Coaching

Intervisie

Welkom bij Train2Growth !

Voor u ligt de brochure die we hebben gemaakt om ons aanbod aan vorming, training en coaching aan u bekend te maken.

Afgestudeerd als maatschappelijk werker, optie socio-cultureel werk, en na een aantal professionele omzwervingen in het maatschappelijke werkveld, ben ik sedert 5 jaar voltijds aan de slag als vormingswerker, educatief werker, trainer en coach. En dat vooral in de brede zorgsector, middenveldorganisaties en het socio-culturele werkveld. Van poetshulpen tot verzorgenden, kinderbegeleid(st)ers, zorgkundigen, verpleegkundigen, orthopedagogen; para-medisch personeel tot maatschappelijk werk(st)ers en diensthoofden/leidinggevend. Zowel in woonzorgcentra, ziekenhuizen, in de jeugdzorg, het jeugdwerk, het socio-culturele werkveld, voorzieningen voor mensen met een beperking, de kinderopvangsector,... Ik deed dat als educatief medewerker bij HIVSET en de afgelopen 2,5 jaar bij vzw Zorgzaam. Freelance geef ik sedert dik 3 jaar les binnen Groep Maatwerk, met als doelgroep de medewerkers uit maatwerkbedrijven. Mijn hart zit bij de mensen in de (brede) zorg, zowel de professionals als de vele duizenden vrijwilligers, aan wie ik ook al vele uren vorming gaf. Regelmatig gaf ik ook vormingen voor/via VIVO en VVSG.

Ik heb ook gewerkt met anderstalige nieuwkomers in een oriëntatieproject voor VDAB.

Naast het vormings- en trainingswerk heb ik me ook stevig vastgebeten in het coachen. Zowel individueel als teamcoaching. In het overzicht dat u rechts op de

ze pagina kan vinden, leest u mijn opleidingen en ervaring op het gebied van coaching.

Als ex-burn-outer (13 jaar terug, ik ben intussen weer één brok energie) heb ik me gespecialiseerd in stress- en burn-outcoaching. Na die eerste coachopleiding had de microbe me helemaal te pakken, en schoolde ik me breed bij in het coach-vak.

De corona-pandemie heeft de druk in de zorg naar ongekende hoogtes gebracht. Ik wou meer doen dan aan de zijlijn staan en heb me actief als pro bono-/vrijwillige coach ingezet voor Coaching For Heroes. Middels gratis cirkelgesprekken en individuele online coaching kon ik zo mee ruimte bieden aan de psychische nood bij vele tientallen mensen. Ik ben hén dankbaar dat ik ze mocht begeleiden... als mens, als coach en als trainer/vormingswerker! Een mooie ervaring...

In coaching werkte ik eveneens met een brede scope qua profielen: van poetsvrouwen tot industrieel ingenieurs, leerkrachten, vertegenwoordigers, bouwvakkers, vele mensen uit de zorg. En dit zowel individueel als in teamcoachings.

Uit al het voorgaande kan u opmaken hoe graag ik met mensen werk. Het is een ware passie.

Ik hoop dan ook van harte dat onze wegen elkaar binnenkort mogen kruisen!

Jürgen Braeckvelt

Bezield mens
Gedreven trainer/vormingswerker
Ervaren (team)coach

Opleidingen

KVMW Gent

Maatschappelijk werk (optie socio-cultureel werk)

Yourcoach Gent

- ◆ Stress- en Burn-outcoach (7 dagen)
- ◆ Coaching Essentials (6 dagen)
- ◆ Coaching Professional (11 dagen)
- ◆ NLP Practitioner (8 dagen)
- ◆ NLP Master Practitioner (8 dagen)
- ◆ Masterclass Creatief/fysiek Coachen (4 dagen)

Centrum Open Mind

- ◆ Systemisch coachen basis (6 dagen)
- ◆ Systemisch coach Professional (12 dagen)
- ◆ Relaxatietherapeut (6 dagen)

Oplossingsgericht Centrum VZW

- ◆ Oplossingsgericht coachen (12 dagen)

Meer dan 470 uur coachspecifieke opleiding
Meer dan 850 uur effectieve coachervaring
Losse opleidingsdagen (loopbaanvragen begeleiden, Deep Democracy Level 1, opleidingen verbindende communicatie, ...)



Onze aanpak

Maatwerk

De aanpak is steeds op maat. U en uw organisatie hebben specifieke vragen, accenten, aandachtspunten en insteken. Ik luister heel graag wat ik echt voor u en uw organisatie kan betekenen. Ik wil ook aanvoelen wat werkt en een beeld hebben van de context waarin ik terecht kom als wij samen werken.

Intake

Voorafgaand aan om het even welke training, workshop, vorming of lezing is er een contactmoment. Het zij telefonisch, via Zoom of Teams of desgewenst live. Dan praten we door wat u verwacht. Elke vorming of training wordt gemaakt of aangepast op maat.

Voorstel

Na het intakegesprek maak ik u een voorstel op maat, met een prijsopgave dat u wordt bezorgd. Als u daar ja op zegt maken wij een contract op dat alles vastlegt: datum, prijs, duur, locatie.

Vorming/training/workshop/lezing zelf

Bij de meeste trainingen/workshops/vormingen maak ik gebruik van een powerpoint, een werkbundel voor de deelnemers (oefeningen, achtergrondinfo, ...) en soms een aparte bundel met eerder theoretische achtergrondinformatie. Die worden digitaal bezorgd, met

de vraag of u die in evenveel exemplaren kan kopiëren is als er deelnemers zijn.

Ik vraag ook om een beamer, scherm en flipover ter beschikking te hebben. Als dit niet mogelijk is, kan ik die zelf voorzien, tegen een beperkte vergoeding.

De zaalschikking wordt in een technische fiche apart bezorgd. Meestal en indien mogelijk de groep in een halve cirkel zonder tafels. Ik heb graag direct contact met de deelnemers en tafels scheppen afstand en geven een schools gevoel. Het geeft een andere dynamiek.

Groepsgrootte

Bij voorkeur heb ik graag voor elke individuele deelnemer aandacht. Vandaar dat de groepsgrootte voor vorming en training beperkt tot 12 personen. In overleg kan dit uitgebreid worden tot 15 als dit echt de vraag of nood is. Bij groepen groter dan 12 wordt een meerkost van 30 euro per extra deelnemer aangerekend.

Dit heeft puur te maken met groepsdynamiek, iedere deelnemer de ruimte bieden om aan bod te komen. Ik vind dit uitermate belangrijk.

Voor lezingen is de groepsgrootte uiteraard niet beperkt. Ook bij lezingen zorg ik toch voor interactie, middels vraagstelling, polls en dergelijke als dit nuttig is.



- ⇒ ik besteed veel aandacht aan de veiligheid in de groep
- ⇒ Ik zorg voor veel afwisseling tussen theoretische insteek, (zelf)reflectie, individuele dan wel groepsoefeningen om kennis te integreren.
- ⇒ Kwetsbaarheid vind ik ook belangrijk. En dat bedoel ik in de zin dat mensen vrijuit spreken, zichzelf zijn, en inbreng durven en kunnen hebben.
Om die kwetsbaarheid te installeren, geef ik in vele trainingen eigen voorbeelden van dingen waar ik tegenaan liep en soms nog loop.
- ⇒ Ik zet humor bewust in als hulpbron. Dat is nu ook eenmaal een stuk van en in mij!
- ⇒ Ik ben ook iemand die graag in de groep gaat zitten, die graag werk in een ruim lokaal, liefst zonder tafels, opdat er echte verbinding kan zijn. Dit biedt ook mogelijkheden om mensen groepen te kunnen laten werken, om oefeningen te doen waarbij ruimte nodig is (zeker ook bij teamcoaching) en bij rollenspelen.

Communicatie

De tong heeft geen botten, maar is sterk genoeg om een **hart** te breken.

Dus wees voorzichtig met de keuze van woorden.



Communicatie is uitermate belangrijk in elke context. Of het nu op het werk is, privé, in een vereniging of sportclub, onder vrienden...

En al te vaak loopt het mis. Het resulteert in spanning, ongemak en soms zelf tot een conflict of ruzie. Nochtans hebben we de intentie om duidelijk te communiceren.

Het gedachtengoed van de **verbindende communicatie** gebruik ik dan ook als basis, als grond voor dit luik rond diverse insteken omtrent het thema communicatie.

Marshall Rosenberg is de grondlegger van de **non-violent communication**, een geweldig sterk model, ja zelfs een levenswijze, om te communiceren vanuit het hart. In oprechte en eerlijke verbinding...

Anders, beter en meer open communiceren met verbindende communicatie

“Je hebt altijd de keuze: kies je voor conflict of voor een begripvolle oplossing door fundamenteel anders te communiceren”.

Deze training is gebaseerd op het gedachtengoed van de geweldloze communicatie van Dr. Marshall Rosenberg. Hoe vaak loopt het mis in onze dagelijkse gesprekken? Een simpele vraag of opmerking leidt tot spanningen, conflicten of heuse ruzies. Boze blikken, geroddel, aanslepende spanningen. Of je vraagt (of verwacht) dingen van anderen, je spreekt ze uit en merkt dan toch dat ze niet of anders gebeuren. Resultaat: frustratie! Herkenbaar?

Verbindende Communicatie heeft als doel:

- ♦ inzicht te brengen in het waarom van het feit dat de communicatie fout loopt, ondanks de goede bedoelingen
- ♦ mensen bewust te maken van hun manier van communiceren met elkaar en met zichzelf en de effecten hiervan
- ♦ aan te leren om te communiceren op een fundamenteel andere manier, zo dat ze elkaar écht ontmoeten. Je leert empathisch luisteren en kiest voor echte ontmoeting (in plaats van conflict)
- ♦ een manier van communiceren aan te reiken waar-

door conflicten bespreekbaar worden. Met als doel een gesprek af te sluiten waarbij beide partijen tevreden zijn.

- ♦ een alternatief aan te reiken waarbij níet wordt uitgegaan van macht(smisbruik) om dingen gedaan te krijgen

AANPAK:

We vertrekken vanuit en werken mét voorbeelden van de deelnemers.

Het is een echte doé-training: met heel wat individuele reflectie en oefeningen in de groep, leer je het model kennen en integreren. Bij meerdaagse formules krijgen de deelnemers kleine ‘huiswerkopdrachten’ mee om zich verder bewust te worden van hun communicatie.

We zorgen voor een groot gevoel van veiligheid in de groep. Voor ruimte voor inbreng en emoties die vaak bij conflicten op de voorgrond treden.

We voorzien een syllabus en oefenmateriaal dat aan de deelnemers ter beschikking wordt gesteld.

PRAKTISCH

- Basis Verbindende Communicatie (1 volle dag – 6 uur)
- Communiceer in openheid en verbinding: de kracht van verbindende communicatie (2 tot 3 volle dagen van 6 uur)

Communicatie

(Verbindende) feedback geven en ontvangen

Feedback wordt nog (te vaak) als 'kritiek' gezien. En kritiek krijgen is moeilijk. Feedback geven vinden we nog moeilijker soms. Maar in heel veel contexten is het belangrijk dat we dat toch kunnen. Evenzeer is het voor onszelf lastig om met feedback om te kunnen gaan op een andere, betere, draagbare manier. Want hoe dan ook is het een moment waardoor we kunnen groeien. Als mens, als professional, als lid van een team enz...

Aan de andere kant voel je vaak spanning. De ander kan zich beledigd voelen. Of onheus behandeld. En dat boezemt ons angst in, waardoor we feedback soms niét geven. En dan loert het gevaar om de hoek dat je blijft aanmodderen of zelf met een hoop frustratie blijft zitten. Meestal wordt dan ook duidelijk dat dat de kwaliteit van onze relaties en van ons werk allerminst ten goede komt.

In deze vorming leer je te ontsnappen aan dit soort dynamiek. We gaan fundamenteel anders gaan kijken naar geven én ontvangen van feedback. Je leert kijken vanuit behoeften, die van jezelf én de ander. Je gaat



niet langer oordelen, en afleren om jezelf veroordeeld te voelen als je feedback krijgt. Via verbindende communicatie maken we dus de brug van snijdende kritiek naar constructieve communicatie. In ieders voordeel.

PRAKTISCH

Duur: 1 volle dag – 6 uur

Heb de moed om vrijuit te spreken !!

Sommige dingen spreek je niet uit. Je krijgt het niet gezegd. Je zit met iets maar bent bang om het te uiten. Bang voor reacties, van vertroebelde relaties op het werk. Bang om werkrelaties in het gedrang te brengen. Je blijft er mee lopen... en dat kan soms wegen. Na enige tijd soms ondraaglijk veel, soms met verregaande gevolgen.

- ◆ Hoe kan je dan toch zeggen wat er op je lever ligt?
- ◆ Hoe kan je je boodschap brengen opdat je voorziet in je eigen behoeften zonder die van de andere/ de gesprekspartner te negeren of zonder die te kwetsen?
- ◆ Hoe ga je in open communicatie waarbij je rekening houdt met jezelf én de ander?

Daarvoor is moed nodig. Moed om vrijuit te spreken en daarbij bereid te zijn om te gaan met een andere reactie dan die die je verwacht.

Gebaseerd op de principes van de verbindende communicatie oefenen we op het vrijuit uitspreken van wat er op het puntje van je tong ligt. Dat kost misschien wat moed en energie, maar bedenk wat het je kost als je het 'inslikt'... Als je zelf de last blijft dragen omdat iets je weerhoudt het uit te spreken.

PRAKTISCH

Duur: 1 volle dag – 6 uur



Communicatie

Empathisch luisteren 2.0

Herinner jij je momenten waarop je je écht beluisterd voelde? Waar iemand diep geïnteresseerd was in wat je te zeggen hebt/had? Die dieper luisterde naar je?

We noemen het 'gewoon' empathisch luisteren. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is het niet. Want het is méér dan luisteren. Het is luisteren op een dieper niveau.

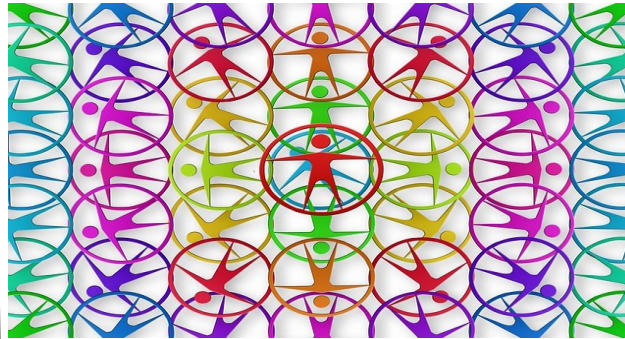
En als het een emotioneel verhaal is denken we vaak dat we het moeten oplossen, of de pijn en het verdriet moeten helpen dragen. En dat is lastig en moeilijk. Luisteren is geen resultaatsverbintenis, maar eerder een inspanningsverbintenis.

Dat diep empathisch luisteren kan je leren. Want het is het mooiste cadeau dat je iemand kan geven.

PRAKTISCH

1 volle dag – 6 uur

Lezing van anderhalf tot 2 uur



Kies voor win-win in plaats van conflict Verbindende Communicatie voor leidinggeven- den

Als leidinggevende ben je een bruggenbouwer. Je stuurt het team aan. Je ondersteunt, motiveert, faciliteert. Je bent een aanspreekpunt en je wordt verondersteld bij te sturen, feedback te geven, enz...

- ♦ Hoe kan je communiceren met respect zonder je eigen belangen, wensen en behoeften te vergeten?
- ♦ Hoe kom je van conflict tot oplossing en van compromis tot een wederzijdse win-win?
- ♦ Hoe kan je empathisch communiceren met oog voor je eigen behoeften én die van je team of organisatie?
- ♦ Hoe ga je om met boosheid, frustratie en teleurstelling?

- ♦ Hoe blijf je in die storm efficiënt communiceren?
- ♦ Hoe kan jij feedback geven en ontvangen zonder in discussie te gaan of in het verweer te moeten gaan?

Verbindende communicatie biedt antwoorden op deze vragen. Deze manier van communiceren, ontwikkeld door Marshall Rosenberg, stelt empathie centraal. Dit stelt je als professional of leidinggevende in staat om, met respect voor jezelf én de ander, confronterende en moeilijke gesprekken probleemloos aan te gaan. Je leert te zeggen wat je wilt zeggen en te horen waar het bij de ander nu écht om gaat.

Deze training, waarbij we werken met jouw eigen voorbeelden, leert je de principes van de Verbindende Communicatie toepassen. Je leert omgaan met woede, streven naar verzoening, je leert echt luisteren naar de ander en hoort wat die écht wil zeggen. Je leert een manier om zo te reageren dat de ander zich niet aangevallen voelt. En daar win je veel mee!

PRAKTISCH

- ♦ 2 volle dagen van 6 uur
- ♦ 3 volle dagen van 6 uur = basis 2-daagse + verdieping, integratie-oefeningen vanuit eigen ervaringen—casussen in groep uitspitten
- ♦ 3 volle dagen + 1 halve terugkomdag met intervisie

Communicatie

Omgaan met roddelen en klagen

Het is lastig als de sleur in je team zit. Als het wat moeizamer gaat, of er geklaag en negativiteit heerst in het team. Het heeft invloed op de sfeer en het is als leidinggevende (of teamlid!) lastig om mee om te gaan. Of om het te veranderen. Want dat vraagt wat moed en inzicht in wat er gebeurt. Bovendien is het niet steeds echt klagen. Soms is het gewoon even een ventileermoment, moet de druk eens van de ketel. Wanneer het te diep in een team sluipt en een soort cultuur wordt, dan wordt het moeilijker.

- ♦ Wat is de positieve kant aan klagen en zagen?
- ♦ Waarom gebeurt het?
- ♦ Hoe kan je daar mee omgaan?
- ♦ Hoe krijg je je team terug weer (meer) op de rails?
Wat kan je inzetten om dit om te keren?

In deze (inter)actieve vorming gaan we aan de slag met bovenstaande vragen. We kijken er naar vanuit het blikveld van verbindende communicatie, vanuit motiveerende gespreksvoering, en gesprekstechnieken vanuit coaching.

PRAKTISCH

1 volle dag – 6 uur

Ik kan toch geen 'neen' zeggen!? Assertiviteit en grenzen trekken

Hoe kan je in je communicatie zelfzeker opkomen voor je eigen belangen, zonder die van de anderen te schaden?

Vaak piekeren we over de vraag hoe de anderen gaan reageren als ik 'neen' zeg op een vraag om hen te helpen, of als ik duidelijk mijn mening zeg en mijn emoties toon. En dan zeggen we toch maar 'ja', of houden we onze mening toch maar voor onszelf... Veel heeft te maken met het zelfbeeld en ideaalbeeld dat we hanteren. Zelfkennis is niet voor niets het begin van alle wijsheid. Wat kan ons helpen om assertief te zijn? Hoe kunnen we dit in onze communicatie op een verbindende manier vorm geven?

PRAKTISCH

1 halve dag - 3 uur (basis)

1 volle dag - 6 uur (diepgaander)

SUB ASSERTIEF
ZELFVERZEKERD
ASSERTIEF
ZELFBEWUST
AGRESSIEF

Omgaan met kritiek uit het netwerk van de zorgvrager

De klanten/bewoners/residenten worden veeleisender. En ook de directe omgeving (familie, mantelzorgers) staan vaak

klaar met een stevige portie kritiek op de zorg.

- ♦ Hoe kan je daarmee omgaan? Hoe vang je kritiek uit de omgeving op?
- ♦ Welke middelen en strategieën kan je daartoe inzetten?
- ♦ Wat kan je doen om de kritiek te gebruiken als manier om tot meer kwalitatieve zorg te komen?

Afwisselend komt er een stukje theorie en kader, waarna we vanuit concrete situaties gaan oefenen. Gebaseerd op het boek 'Mijn moeder lag om 11 uur nog in bed... omgaan met kritiek van familie: negen effectieve strategieën' (van Huub Buijssen)

PRAKTISCH

1 halve dag - 3 uur (eerder lezing/voordracht)

1 volle dag - 6 uur (verdieping met oefeningen - casus)

'Mijn moeder lag om 11 uur nog in bed'

Omgaan met kritiek van familie: negen effectieve strategieën

Communicatie

Naar een betere samenwerking vanuit begrip tussen professionals en vrijwilligers in de zorg vanuit Verbindende Communicatie.

Vrijwilligers zijn een onmisbare en onbetaalbare schakel in de samenleving. Zeker ook in de brede zorg en het bloeiende verenigingsleven. Ze betekenen een absolute meerwaarde, maar vragen ook aandacht vanuit de professional.

- ♦ Maar hoe begeleid je nu die vrijwilligers op maat?
- ♦ Waar kan je op letten?
- ♦ Welk type vrijwilligers heb ik, welke 'mis' ik?
- ♦ Hoe kan je die op maat begeleiden?

Vertrekkende vanuit verbindende communicatie geven we een aantal kaders mee en denken kritisch na over onze eigen manier van begeleiden van vrijwilligers. We geven ook mee hoe je je 'type' vrijwilligers in kaart kan brengen en die allen meer op maat kan begeleiden. We kijken ook hoe je ze kan werven.

Op het einde van de dag heb je als professional/vrijwilligersverantwoordelijke een hoop ideeën mee waarmee je in je eigen organisatie aan de slag kan.

PRAKTISCH

1 volle dag—6 uur

Wat zeggen deelnemers over Jürgen?

"... heel fijn dat Jürgen ook eigen voorbeelden geeft. Dat schept vertrouwen en veiligheid..." (deelnemer training verbindende Communicatie)

"... enthousiaste lesgever, die de aandacht weet te houden met zijn aanpak..." (vrijwilliger training 'neen leren zeggen')

"... elk keek er tegenop, maar die 6 uur online training vlogen voorbij. Je bleef boeien....." (online vorming volle dag Zorgdoelen)



"... eens een echt interactieve training in plaats van alleen theorie!" (training verbindende communicatie)

"... ik voelde me erg op mijn gemak, ondanks dat het thema voor mij persoonlijk moeilijk ligt..." (vorming omgaan met Piekeren)

"... er was veel ruimte om te oefenen, vooral met eigen voorbeelden. En daarbij te zien dat collega's met dezelfde thema's worstelen..." (maatsch werkster bij een training over stress/zelfzorg)

Communicatie

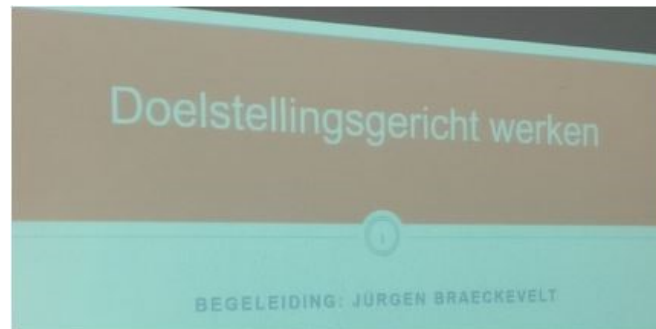
Doelstellingsgericht werken in de zorg vanuit Zorg-esperanto

Het woonzorgdecreet stelt dat er moet gewerkt worden met duidelijke, heldere zorgdoelen om zo de kwaliteit van de zorg meer te waarborgen. Bij die zorg zijn vaak heel veel partijen betrokken. Zeker in meer complexe situaties: de zorgvrager zelf, het netwerk van de zorgvrager (waaronder mantelzorgers) en de professional(s).

En die moeten in de zorgsituatie zorgdoelen gaan bepalen, de middelen om die doelen te bereiken (en wie moet dat dan doen in de praktijk?). En dat liefst met een zicht op duidelijk meetbaar resultaat. Het is logisch dat elke betrokken partij vanuit een eigen bril naar de situatie kijkt. Die verschillen in kijk leiden soms tot spanningen of conflicten over de 'goede/juiste' zorg. Iedereen wil zijn/haar inbreng doen.

In deze vorming leren we kijken naar complexe zorgsituaties vanuit het kader van Zorg-Esperanto, een methodiek ontwikkeld door Bart Deltour, directeur Zorg bij Familiezorg West-Vlaanderen. Deze bril biedt een gemeenschappelijke taal voor een persoonsgerichte kijk op zorg.

We gaan die kijk op zorg samen doorspitten. Naast de theorie, gaan we ook aan de slag met eigen casussen.



Volgende zaken komen aan bod:

- ◆ Hoe zorg je voor een diepe ontmoeting met de zorgvrager? De rode draad hier is het model van verbindende communicatie. Voor zorgverleners die dit nog niet kennen kan het aangewezen zijn hier toch een introductie in te voorzien.
- ◆ Hoe stel je levens- en zorgdoelen en hoe doe je dat vanuit behoeftegericht in plaats van probleemgericht denken?
- ◆ Hoe bepaal je de juiste middelen/aanpak in een zorgsituatie? Hoe zien we die zorg? Wie schakelen we in? En hoe zit het met het eigen aandeel van de zorgvrager?
- ◆ -Hoe wik en weeg je de zorgdoelen (SMART)?
- ◆ Welke waarden zijn er achter de zorg en worden die bewaakt?

Doorheen de vorming grijpen we terug naar de basisprincipes van de Verbindende Communicatie, gezien die doorheen het Zorg-Esperanto-verhaal zijn verweven.

PRAKTISCH

1 dag van 6 uren: Werken met sterk geformuleerde zorgdoelen (Zorg-esperanto)

2 dagen van 6 uren:

-> 1 dag introductie model verbindende communicatie

Belangrijk gezien dit de rode draad is doorheen het zorggebeuren, zeker voor mensen die nog geen kennis hebben van Verbindende Communicatie

-> dag 2 werken met zorgdoelen

3 dagen van 6 uren:

programma van 2 dagen zoals hierboven

dag 3: focus op open vragen in intakegesprekken (hoe krijg je zo snel mogelijk zoveel mogelijk informatie, rekening houdend met het denken vanuit zorgesperanto)
+ halve dag intervisie/casussen

Burn-out /Veerkracht

Burn-out uitgekleet

B

urn-out blijft een slokop als het gaat om ziekteverzuim. Corona deed er nog een schepje bovenop. Ouders kregen te kampen met parentale burn-out: opgebrand door het hectische leven, huiswerk, de kinderen (online) begeleiden, altijd wel iets te doen in huis... Terecht is de aandacht voor het thema groot. En terecht. De druk en stress, de immense keuzemogelijkheden, de tanende veerkracht van mensen, ... het heeft zijn impact. En uit studie en onderzoek blijkt dat de piek nog niet is bereikt....

Vele coaches – waaronder ikzelf- en andere daartoe opgeleide mensen zoals artsen, psychologen en therapeuten, zijn heel erg begaan met een kwaliteitsvolle begeleiding van mensen in burn-out.

Anderzijds stellen wij vast dat er nog heel veel onwetendheid en vragen zijn omtrent burn-/bore-out. Zowel bij mensen die ten prooi vallen aan, als bij partners van mensen in een burn-out. Maar evenzeer onbegrip op het werk bij leidinggevendenden, HR, enz... En vaak is dat omdat de kennis over burn-out nog te beperkt is.

Wij willen burn-out ophelderen. Klarheid brengen over. Kennis over en begrip van burn-out vergroten.

Want het blijft een aandoening die nog moeilijk te begrijpen is als je het niet hebt meegemaakt.



Wat mag je verwachten?

Tijdens deze lezing hebben we het over:

- ◆ Wat stress en burn-/bore-out is
- ◆ Ken je de lichamelijke en mentale gevolgen
- ◆ (H)erken je signalen bij jezelf en anderen
- ◆ Weet je wat je preventief kan doen
- ◆ Krijg je een zicht op een preventie-en hersteltraject bij burn-out

PRAKTISCH

- Lezing van twee uur
- Vorming halve dag - 3 uur
- Vorming van volle dag - 6 uur

Hier geven we ook tips rond preventie - aanpak - stressvrijer werken

Als de veer kraakt...veerkracht versterken

Veerkracht. De manier waarop je terug opveert na tegenslag. Of op momenten van toegenomen druk en stress. Er zijn vele zaken die aan onze veerkracht knagen, maar evenzeer stellen velen vast dat het soms erg moeilijk is om om te gaan met tegenslagen.

Nochtans kan je veerkracht trainen, en mentale veerkracht opbouwen kan je leren. We zijn perfect in staat veerkrachtiger te worden. Door keuzes te maken, door duidelijk te krijgen wat voor ons belangrijk is, door te denken in mogelijkheden in plaats van in problemen.

In deze vorming:

- ◆ Geven we duiding bij wat onze veerkracht aantast
- ◆ Gaan we een stuk aan zelfreflectie doen om te zien waar we actie moeten ondernemen
- ◆ Leren we een aantal veerkrachtverhogende technieken die iedereen overal kan toepassen
- ◆ Denken we na over manieren om door anders te denken, anders te reageren en minder stress te ervaren

We baseren ons op oefeningen uit de positieve psychologie, mindfulness, ademhalingsoefeningen en oefeningen uit coaching.

PRAKTISCH

- Vorming halve dag - 3 uur
- Vorming van volle dag - 6 uur

Burn-out /Veerkracht

Snelle relaxatietechnieken

Iedereen heeft het druk druk druk. Er wordt verwacht dat we presteren op het werk. En sommige collega's maken het je af en toe lastig. En dan die klanten of patiënten... En hun netwerk... Verwachtingen alom. En het gezin, de kinderen, taxi spelen als ze naar hun hobby's moeten, de druk(te) van het huishouden. En we moeten nog een netwerk van vrienden onderhouden. En sporten, natuurlijk. Het bezorgt ons te pas en te onpas (merkbare) stress. En die stress heeft impact op ons fysieke en mentale welzijn. Soms beperkt, soms heel hevig.



Dan is het wel zo handig een aantal kleine technieken te kennen en te kunnen toepassen die snel een stressverlagend effect hebben. Dat maak je veerkrachtiger en dus meer stressbestendig. Want om drie keer per week naar de fitness te gaan, of tweemaal naar de yoga... daar hebben we geen tijd voor, toch?

Het vraagt, ondanks wat velen denken, niet altijd veel tijd om jezelf toch even rust te gunnen. Snelle, kleine technieken die je toch veerkrachtiger maken. Die je even rust en ontspanning brengen in de drukte van alledag.

In deze vorming gaan we in op:

- ◆ wat stress is en met ons doet
- ◆ waar jij energie in verliest en waar je er in wint
- ◆ een stuk zelfreflectie op basis van coachingstechnieken
- ◆ hoe het komt dat we daar zo moe (en evt in burn-out) van geraken
- ◆ wat er gebeurt in ons lichaam en ons brein
- ◆ wat zijn signalen zijn waar we waakzaam voor moeten zijn
- ◆ op welke terreinen moeten we best energie bijtanken en hoe doen we dat
- ◆ aanleren en samen doen van een aantal krachtige relaxatietechnieken uit verschillende hoek
 - fysiek
 - mindfulness
 - NLP-technieken
 - lichamelijk ontspannen,
 - visualisaties
 - ademhalingstechnieken
 - ...

PRAKTISCH

Vorming van volle dag - 6 uur

Ontdek de kracht van positief denken

Wie positief denkt is veerkrachtiger. Dat is algemeen geweten. We worden zo geboren. Meestal is 'negatiever' of 'pessimistischer' denken iets wat we aanleren. Door onze thuisomgeving, opvoeding, gewoonten, mensen met wie je omgaat. Maar als je dat kan aanleren, kan je het ook met positief denken. Jawel: je kan jezelf dit (opnieuw) aanleren! Maar dan vanuit positiviteit.

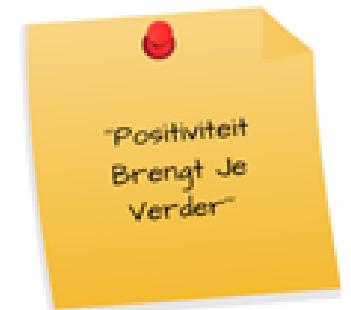
In deze vorming/training gaan we daarmee aan de slag. Met kennis en achtergrond vanuit de positieve psychologie, het oplossingsgericht denken, groei mindset enz...gaan we samen op zoek naar manieren om dat optimistisch denken terug in de vingers te krijgen.

We geven een stukje theoretische achtergrond, maar gaan vooral aan de slag met oefeningen, technieken en methodieken om mee aan de slag te gaan.

Zal je na deze vorming meteen alles positief bekijken? Née.. Het vraagt iets langer tijd om je brein terug die instelling aan te leren. Maar je zal een start van actieplan hebben om verder mee aan de slag te gaan.

PRAKTISCH

Vorming van 3 uur (basis)
Vorming van volle dag
(6 uur)



Burn-out /Veerkracht

Piekeren een halt toeroepen

Piekeren.... Het is eigen aan de mens. Voor we het goed en wel beseffen, gaan onze gedachten met ons op de loop. En we hebben het gevoel dat we daar geen controle over hebben. Of kunnen hebben.

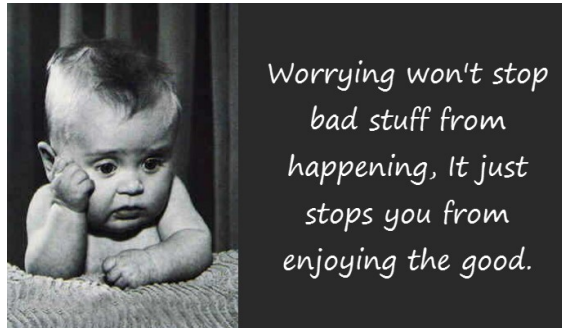
- ◆ Ben jij zo iemand die de piekermolen wel eens overuren ziet draaien?
- ◆ Wil jij handvaten om dat piekeren meer een halt toe te roepen?
- ◆ Zou jij rustiger willen slapen in plaats van piekerend wakker te liggen?

Dan is dit een vorming dag er één voor jou! Piekeren sleurt je mee naar het verleden ("had ik maar...") of naar de toekomst ("wat als...") en dat maalt in ons hoofd.

Soms lig je er wakker van en leidt het je af van wat je echt wil doen. Bovendien brengt piekeren je zelden tot constructieve oplossingen. Terwijl je zelf denkt: "het komt goed, want ik ben er (mentaal) mee bezig!"

De gevolgen van piekeren kunnen verregaand zijn. Van stress tot slaapproblemen, concentratieproblemen, lichamelijke spanningsklachten en zelfs angst- en stemmingsproblemen. Reden te meer om het piekeren aan te pakken...

Deze training is gebaseerd op actueel wetenschappelijk onderzoek in het vakgebied.



Waar gaan we mee aan de slag in deze vorming:

- ◆ je krijgt inzicht in hoe piekergedachten ontstaan
- ◆ je leert het verschil tussen constructief probleemoplossend denken en niet-constructief denken.
- ◆ je leert vaardigheden om je piekergedachten op te merken en te onderbreken. - Je leert hoe je anders kan denken en handelen.

Met andere woorden: je leert aan het roer te staan van je eigen hoofd! Je brein gaat niet zomaar meer met je gedachten aan de haal, want jij krijgt er meer grip op.

PRAKTISCH

- Lezing van twee uur
- Training van volle dag - 6 uur

Geboeid door perfectionisme...

Met de dingen goed willen doen, te streven naar verbetering e.d. is uiteraard op zich niets mis. Wanneer je echter liefst altijd zonder één enkele fout te maken topkwaliteit nastreeft, of je steeds een knagend stemmetje van binnen voelt dat zegt dat het nooit goed genoeg is, je moeite hebt met delegeren omdat je van mening bent dat het zelf doen beter resultaat zal leveren, je je overal verantwoordelijk voor voelt, en de inspanning die je hiervoor moet leveren niet meer opweegt tegen het resultaat, dan kan de betrokkene zelf en de omgeving eronder gaan lijden. Drie vragen duiden op:

- ◆ wat is het probleem nu eigenlijk?
- ◆ hoe ben ik eraan gekomen?
- ◆ geraak ik er van af en hoe?

In deze workshop leert je op een interactieve manier denk- en gedragspatronen die eigen zijn aan perfectionisme te herkennen.

We reiken je ook technieken aan om op een andere manier met perfectionisme om te gaan alsook om bepaalde gewoontepatronen te doorbreken. Individuele cases worden uitgewerkt met als resultaat een persoonlijk actieplan.

PRAKTISCH

Training van volle dag - 6 uur

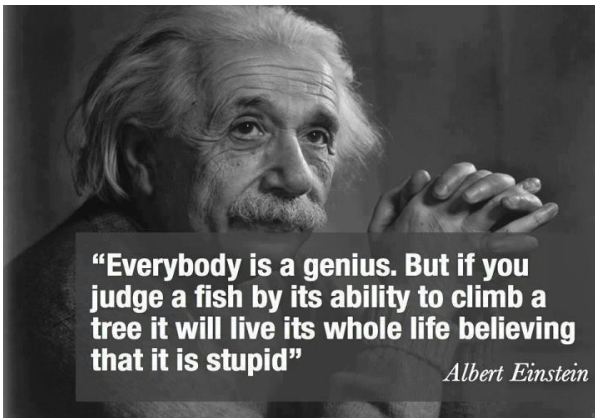
Persoonlijke groei

Je hebt kwaliteiten! Zet ze in en wees bewust van de schaduwzijde...

Als iemand jou vraagt wat jouw belangrijkste kwaliteiten zijn, sta je dan met je mond vol tanden of heb je direct een antwoord klaar?

En als je al een antwoord hebt, kom je dan verder dan dat ene verhaaltje dat al jaren ongeveer hetzelfde is? Iets in de trant van: “ik kan goed luisteren en ik ben vriendelijk tegen de mensen”??? Meestal zien we snel waar andere mensen goed in zijn maar houden we ons niet bezig met onze eigen kwaliteiten. Nochtans heeft iedereen eigen kwaliteiten. Maar die hebben ook een schaduwzijde, een ‘donker randje’.

Het helpt jou inzicht te krijgen hierin en zo te weten te komen hoe dit je helpt om nog bewuster te zijn van je kwaliteiten.



Immers hoe beter je weet welke kwaliteiten jij bezit, hoe beter je ze kan inzetten om de kwaliteit van je leven te verhogen.

Maar evenzeer ontdek je waarom je met bepaalde mensen in je omgeving moeite hebt. Wat zorgt er toch voor dat ik iemand met een bepaald karakter zo ‘moeilijk’ vind?

Hoe dat allemaal aan elkaar vast hangt, ontdekken we samen in deze boeiende ontdekkingsreis!

Deze training is gebaseerd op het gedachtengoed van de kernkwadranten van Daniël Ofman. Deze training kan ook worden ingezet in het kader van een teamcoaching of teambuilding.

PRAKTISCH

Halve dag – 3 uur (basis)

Volle dag – 6 uur (diepgaand)

Vind je(g)evenwicht! Naar meer balans in je nood te zorgen voor een ander en zelfzorg

Zorgen voor anderen is een natuurlijke behoefte. Het zit zelfs in onze natuur. In een tijd waarin autonomie en zelfontwikkeling op de voorgrond staan, kan het een uitdaging zijn om die behoefte tot zijn recht te laten komen.

Dikwijls gaat het zorgen voor anderen (een deel) ten koste van de zelfzorg. Hoe blijf jij ‘op scherp’ als je niet af en toe goed voor jezelf zorgt?

Het is geen ‘of/of’-verhaal, maar een ‘en’-verhaal. Zelfzorg en je behoefte om te zorgen voor anderen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het één heeft het ander nodig.

Betrokkenheid op en zorg voor anderen is een noodzakelijke voeding voor zelf-groei, net zoals investeren in

ZELFZORG
is mijn zorg

jezelf onmisbaar is om oprecht te kunnen geven.

- ♦ Hoe kan je behoefte om te zorgen voor anderen overeind blijven in de jungle van tips en tricks om jezelf af te grenzen.
- ♦ Hoe kan je in verbinding blijven met jezelf en met de ander?
- ♦ Hoe vind je je (g)evenwicht?

PRAKTISCH

Duur: 1 volle dag – 6 uur

Persoonlijke groei

Diverse culturen vragen... niet meer dan gezonde nieuwsgierigheid!

“Ik kan toch niet alles weten over...?”

Onze samenleving verandert. Het aantal anderstaligen of mensen met een andere afkomst neemt toe en de samenleving vergrijst. We ontmoeten meer en meer diverse nationaliteiten en culturen: vluchtelingen, Roma, mensen met Afrikaanse roots,... Anders-zijn / een andere herkomst hebben, een andere religie en culturele gebruiken hebben, kan een meerwaarde inhouden, maar ook bron van conflict.

- Hoe sta jij hier tegenover?
- Zie jij vooral de drempels, de moeilijkheden, de aanpassingen, de veranderingen, ...?
- Hoe ga je hier dan mee om?
- Wat doet het met je? Merk je dan zelf weerstand? Kwaadheid, machteloosheid?

In deze vorming staan we stil bij de mogelijkheden die dit geeft. Ook als je (en dat is een onmogelijke droom!) denkt alles te moeten weten over geloof, cultuur en gebruiken: vanuit een gezonde nieuwsgierigheid, openheid en kwetsbaarheid kan je perfect omgaan met die diversiteit.

We denken er samen over na, geven een aantal handvaten mee om er op een andere manier mee om te

gaan en stappen over de ‘angst’ die er soms is om fouten te maken. Een interactieve vorming waarbij de inbreng van de ervaringen van iedereen heel belangrijk is.

PRAKTISCH

Duur: 1 volle dag – 6 uur



De geheimen van de non-verbale communicatie ontrafeld: 101 weetjes over lichaamstaal !

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat lichaamstaal bijna belangrijker is dan de woorden die we spreken. Sommige onderzoeken poneren dat tot bijna 90 % van onze communicatie verloopt via onze lichaamstaal. De vorm (houding, bewegingen, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, lichaamsbewegingen,...) van onze communicatie vertelt ons soms meer dan de inhoud van een

boodschap (wat gezegd wordt). Het para-verbale (stem, intonatie, snel/traag praten, hoge/lage stem, haperingen,...) vertelt ons ook veel. is dus interessant daar enige kennis van te hebben.

Als je werkt met mensen, in om het even welke werkomgeving, is het wel belangrijk één en ander over lichaamstaal te weten. I

n deze training gaan we op een boeiende ontdekkings-tocht met tientallen weetjes over lichaamstaal. Naast een stuk theorie gaan we ook met elkaar aan de slag om lichaamstaal te ‘lezen’.

Naast informatie over lichaamstaal, geven we je ook nog een aantal tips & tricks mee om vanuit het taalgebruik van mensen ook ‘meer’ te weten te komen.

PRAKTISCH

1 volle dag van 6 uur

1 dagdeel van 3 uur (basis)



Persoonlijke groei

Time-management 2.0

Druk, druk, druuuuuk !!!

Dat is dikwijls het antwoord die we krijgen van anderen, maar even goed zelf geven bij de vraag: “En, hoe is het met je?” Goéd hoor, maar druk druk druk! Herkenbaar?



In de veelheid van taken op het werk, thuis, de kinderen, ons vrijwilligerswerk, mantelzorgtaken, hobby's, vrienden enz... hebben mensen vaak het gevoel geleefd te worden.

Je holt van het ene naar het andere. Veelal stellen we vast dat dit heel slopend en energierovend is. Voor een aantal eindigt dit in een burn-out of erger. Tijd voor ontspanning en rust lijkt er niet meer te zijn.

Net wat je nodig hebt om je batterijen op te laden om vervolgens weer verder te kunnen 'hollen'.

Tijdens deze vorming bekijken we

- wat je kan doen om het minder druk te hebben
- hoe je (adem)ruimte krijgt in je overvolle agenda
- hoe en welke keuzes je kan maken om de druk te verminderen
- meer tijd over te hebben, ook al doe je vanalles.

Dit is geen opleiding in timemanagement, maar in life-management!

PRAKTISCH

Duur: 1 volle dag – 6 uur

Hoe je coachende leiderschapsstijl aanpassen aan je team?

Hoe benader je je medewerkers op maat van hun noden?

Niet elke medewerker is gelijk—gelukkig maar— en heeft andere ondersteuningsnoden.

Hoe pas jij je leiderschapsstijl aan aan die noden?

Het model van **situationeel leiderschap** stelt dat er vier basisstijlen van leiderschap zijn. Deze worden gekarakteriseerd door de mate van taakgerichtheid en persoonsgerichtheid van een leider. Het model stelt dat de

meest effectieve leiderschapsstijl situatie-afhankelijk is, zoals van het ontwikkelingsniveau van de groep waaraan leiding wordt gegeven.

Het waarneembare gedrag van medewerkers kan jou aangeven op welke manier je hen best begeleid. Per situatie kan jij als leidinggevende je begeleidingsstijl aanpassen.

Je wil tenslotte zoveel mogelijk invloed hebben op je teamleden. Het maakt het voor iedereen aangenamer samenwerken op die manier.

In deze vorming gaan we daarmee aan de slag.

Je leert je eigen leiderschapsstijl kennen en denkt na over hoe jij je stijl kan aanpassen aan je medewerkers.

Op die manier groei jij in je rol als leidinggevende en is de kans groter dat je team efficiënter en effectiever werkt en jij dus in feite meer comfortabel in je rol staat.

Gekoppeld aan het model van het situationeel leiderschap geven we je nog een basis aan coachende vaardigheden mee om je rol ten volle te spelen in je team.

PRAKTISCH

1 volle dag – 6 uur

2 volle dagen (verdieping coachende tools en vaardigheden)

(Team)Coaching

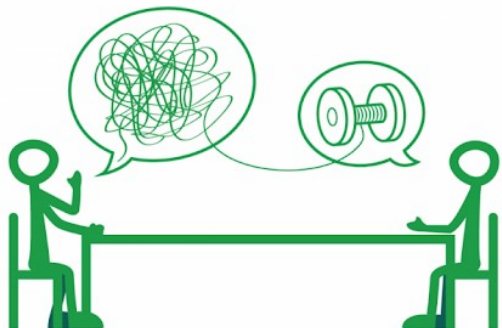
Coachen?

De dag van vandaag is iedereen coach als je even in het rond kijkt. En het gaat ver, toch? Gecertificeerd op-ruicoach? En nog vanalles: gezondheidscoach, fit-coach, jobcoach, wellbeingcoach, businesscoach, loop-baancoach. Ik hoorde zelfs onlangs van een menucoach in een restaurant! Als je vacatures screent is ook een medewerker in een interimkantoor een coach.

De term wordt kwistig in het rond gestrooid. Toch is doorgedreven opleiding wel nodig wil je mensen en op een krachtvolle manier kunnen coachen.

Ikzelf gebruik de definitie die door Benjamin Ball (bezieler van Yourcoach BVBA waar ik het merendeel van mijn coachopleidingen genoot) gebruikt:

Coaching is een resultaatgericht proces waarbij de antwoorden en de beweging uit de klant zelf komen. Dat gebeurt via ondersteunen, uitdagen en andere coachende vaardigheden.



Individuele Coaching

Medewerkers kunnen individueel nood hebben aan coaching of begeleiding. En voor alle duidelijkheid: het hoeft niet altijd te gaan over verbeteren. Of om coaching op die gebieden waar iemand 'tekort' schiet!

Evenzeer kan coaching worden ingezet om goede medewerkers nog een stuk boven zichzelf uit te tillen. Nog al te dikwijls wordt dit vergeten.

Het kan gaan over:

- vergroten van assertiviteit
- stress-gerelateerde thema's
- coaching omtrent vaardigheden zoals communicatie, samenwerken, grenzen stellen, perfectionisme, zelfvertrouwen
- Competentiegerichte coaching
- ...

Jürgen werkt samen met diverse door VDAB erkende loopbaancentra. Dus ook loopbaanbegeleiding behoort tot de mogelijkheden. Sommige werkgevers betalen via derdebetalerssysteem de kostprijs van loopbaanbegeleiding voor hun medewerkers.

Hij is tevens door de Vereniging van erkende Stress en Burn-outcoaches erkend coach, is aangesloten bij de Beroepsfederatie van coaches en therapeuten en volgt regelmatig vervolmingsopleidingen omtrent coachen.

Teamcoaching

Teamcoaching kan rondom heel veel uiteenlopende thema's: samenwerken, verandering in organisaties, de missie en visie of waarden van een team terug scherp stellen, communicatie verbeteren, of zelf in het kader van een teambuilding kan een stuk coaching haar plaats vinden

Zowel bij individuele al teamcoachings wordt het doel, het traject, de manier van werken per keer opnieuw doorgepraat. Dit is heel erg maatwerk en wordt dus telkens opnieuw overlegd, per coaching(traject).

Daartoe kan u altijd vrijblijvend met ons contact opnemen!



Intervisie

Intervisie?

Intervisie is reflecterend leren van werkervaringen in een (vaste) groep collega's.

Het biedt de mogelijkheid werkervaringen en kennis te delen en onderzoeken. Meestal betreft het zaken die wat stroever lopen, persoonlijke situaties waarbij een collega ondersteuning of mogelijke oplossingen zoekt enzovoort.

Het is de finale bedoeling dat het professioneel functioneren verbeterd. Collega's vinden ook steun en bij elkaar tijdens goed begeleide interviews.

Begeleide interview?

Een team kan op zichzelf interviewbijeenkomsten organiseren. Het gebeurt in deze wel eens dat het al snel een praatcafé wordt waar vanalles wordt gedeeld, maar weinig diepgaand wordt besproken. Of men gaat heel snel raad en advies geven zonder eerst de ingebrachte of te bespreken casus uit te spitten. Het gaat er niet om dat alles klaar als een klontje is, maar wel dat er een duidelijke vraag een even helder antwoord krijgt.

Een externe/neutrale begeleider bewaakt het proces, brengt structuur aan, zorgt voor diepgang en ook dat iedereen ruimte krijgt voor gelijkwaardige inbreng. De afstand en het niet betrokken zijn bij of binnen het team zorgt ook voor neutraliteit. Dit kan heel wat voordeel bieden. Er kunnen ook verschillende interviewtechnieken en -methodieken worden gebruikt.

Werkwijze

Er zijn diverse interviewmethodieken en technieken die inzetbaar zijn. Er kan binnen een team voor een vaste, dan wel variërende techniek gekozen worden. Als doel hebben ze allemaal het inzicht in het eigen handelen scherp te stellen en van daaruit te leren, oplossingen te vinden of suggesties om verder te kunnen.



Het is dan ook wel noodzakelijk dat de leden van een interviewgroep een gezond (zelf)reflectievermogen hebben en dus al enige ervaring in het werk.

Jürgen werkt op diverse wijzen, maar de voedingsbodem komt uit het kader van het oplossingsgericht werken. Dit houdt in dat bij welke gebruikte interviewvorm of -methode dan ook, er ook aandacht is voor alles wat wel al loopt en voor wat een medewerker zelf al probeerde. Dit wordt gevalideerd en ook zichtbaar gemaakt, naast nieuwe inzichten die vanuit het team worden ingebracht.

Groepsgrootte

Om het leren maximaal te houden en de mogelijkheden te bieden om iedereen gelijkmatig aan het woord te laten, is de groepsgrootte belangrijk. 6-8 deelnemers is ideaal. Eens de groep groter is wordt het iets minder overzichtelijk en loopt de duurtijd ook op.

Duurtijd

Gemiddeld is toch een tijdbestek nodig van 2,5 a 3 uur voor een interviewmoment.

Dit vanuit het gegeven met de groep:

- te kunnen inchecken bij het begin van de interview
- de mogelijkheid te hebben twee casussen/thema's te kunnen bespreken. (één uur per casus/ronde)
- de interview af te ronden

Het is eveneens een optie dat wij medewerkers opleiden en begeleiden om interviews te gaan begeleiden.

Het vraagt vooral aandacht voor het proces en is belangrijk dat in de begeleidershouding voldoende neutraliteit en afstand mogelijk is om de leerkansen zo groot mogelijk te houden.

Contacteer ons gerust voor begeleiden van teams in uw organisatie bij interview(s).

Vrijwilligers

Ze zijn onbetaalbaar !!!

Vrijwilligers zijn onbetaalbaar! Ze nemen heel wat waardevolle taken op zich, zeker in het socio-culturele werkveld en in de (brede) zorgsector.

Of het nu gaat om de kantine uitbaten, patiënten of bewoners bezoeken, de krant voorlezen in het woonzorgcentrum, meegaan op uitstappen, gaan wandelen met mensen, meewerken aan het feestweekend in de parochie of binnen organisatie, ondersteunen bij de animatie, helpen bij het eten, ... ze zijn essentieel.

Van daaruit hebben we ook een aanbod van een aantal vormen die specifiek voor vrijwilligers zijn ontwikkeld.

Jürgen werkte al met groepen binnen openbare diensten (sociaal huis, vrijwilligers die actief zijn in gemeentelijke diensten), binnen de zorgsector (oa via Vzw Present), binnen socio-cultureel werk (Ferm, Femma, jeugdwerk)

Naast de thema's die we hier aanhalen, kunnen we ook op jouw vraag een aanbod uitwerken. Dus aarzel zeker niet om een eventuele vraag naar een bepaald thema te stellen. We bekijken dan samen hoe we daar een aanbod over kunnen uitwerken.

Invloed van (eigen) waarden en normen in de zorg

Alles wat je als vrijwilliger doet, doe je vanuit je eigen waarden en normen. En die waarden zitten onder de zeespiegel: ze zijn er, maar ben je je daar altijd van bewust? Welke waarden zijn dat dan? En hoe worden die zichtbaar in hoé jij de dingen doet?

En hoe bots jij soms met anderen en 'begrijp' je op één of andere manier niet hoe dat komt?

Hoe ga je daar dan mee om? Hoe kan je vanuit meer begrip én zonder je eigen waarden te verwaarlozen, voluit je werk doen als vrijwilliger?

Je waarden en normen nemen een belangrijke rol in. In jouw engagement als vrijwilliger neem je steeds jezelf mee, met gans dat pakket aan waarden en normen. Anderen die níet jouw waarden en normen delen, daar heb je al eens een confrontatie mee. En dat maakt het niet altijd even . En niet alle mensen hebben dezelfde normen en waarden als jij. Die confrontatie is niet altijd even gemakkelijk.

In deze interactieve vorming gaan we hier samen bij stilstaan:

- ♦ Welke waarden en normen zijn voor mij nu echt belangrijk?
- ♦ Welk effect heeft dat op mij als een cliënt of professional er andere waarden en normen op na houdt ?

- ♦ Hoe ga ik hierover in gesprek zodat de relatie tussen jullie OK blijft?
- ♦ Hoe kan ik vanuit nieuwsgierigheid daar mee verder?

PRAKTISCH

1 dagdeel – 3 u

Kan ook in een diepgaander formule van 5 uur (daarbij gaan we dieper in over hoe de waarden in de organisatie zitten onder vrijwilligers: wat is onze gemeenschappelijke bodem als vrijwilligers binnen de organisatie

Max. aantal deelnemers: 20



Vrijwilligers

De kracht van aanwezigheid: luisteren, praten, present (zijn)!

Presentie is in se 'er gewoon zijn'. Vrijwilligers hebben in deze het grote voordeel dat ze meer tijd hebben om echt aanwezig te zijn bij zorgvragers. De professionele zorgverleners ervaren werkdruk, moeten zoveel taken doen, dat er soms te weinig tijd rest om er echt te zijn en de verhalen van zorgvragers te aanhoren. Presentie is een houding. Het is geen techniek of iets dat je 'moet-kunnen'.

- ♦ vrijwilligers willen graag luisteren, maar niet elke patiënt wil altijd praten...
- ♦ beiden willen praten, maar er is niet duidelijk wat te zeggen...
- ♦ Soms wil een patiënt gewoon even niet alleen zijn... en soms net wel...

Voor vrijwilligers is dat soms onwennig. Omdat we weinig om handen lijken te hebben. In het gevoel hebben iets te moeten 'oplossen'. In deze vorming wisselen we ervaringen en tips uit over wat we kunnen 'doen' als we er voor onze zorgvragers willen *zijn*.

En we bekijken hoe we net heel veel betekenen door soms eens niets te doen.

PRAKTISCH

Duur: 1 dagdeel – 3 u

Max. aantal deelnemers: 20

Versterk je veerkracht



Veerkracht is een containerbegrip waar je te pas en te onpas mee rond de oren wordt geslagen.

Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij moeilijkheden en tegenslagen en hoe je je vervolgens probeert aan te passen aan die veranderde situatie.

Het fijne eraan is dat je je veerkracht kan trainen. En dit op verschillende vlakken in je leven. Want het gaat om een combinatie van fysieke, mentale en zingeving-aspecten.

En het allerleukste is dat je je veerkracht kan trainen! Je kan jezelf aanleren beter om te kunnen gaan met tegenslagen, met lastige momenten. Door bij jezelf te zijn/komen, door ontspanningsoefeningen in te bouwen in je leven, door balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.

In deze interactieve vorming:

- ♦ Staan we stil bij wat veerkracht nu precies is.
- ♦ Doen we aan zelfreflectie: hoe zit het bij mij? Wat geeft energie en wat vraagt er?
- ♦ Hoe hou ik de balans in evenwicht?
- ♦ We doen kleine oefeningen om je veerkracht op te krikken en leren een aantal technieken aan waarmee je bij 'hoogspanning' snel kan leren ontspannen. Want hoe minder spanning, hoe beter jij in staat bent om moeilijke(re) periodes door te komen.

We putten voor deze vorming uit heel veel wetenschappelijk onderzoek en methodieken/technieken uit :

- de oplossingsgerichte therapie en coaching
- positieve psychologie, mindfulness, ACT, lichaamsgericht werk, lichaamswerk.
-

Naast een klein stukje achtergrond en theorie leren we een aantal eenvoudige technieken aan die je veerkracht verhogen.

We oefenen die samen in.

PRAKTISCH

Duur: 1 dagdeel – 3 u

Max. aantal deelnemers: 20

Vrijwilligers

Durf je mening te zeggen: op een gezonde manier assertief zijn.



Hoe kan je als vrijwilliger in je communicatie zelfzeker opkomen voor je eigen belangen, zonder die van de anderen te schaden?

Vaak piekeren we over de vraag hoe de anderen gaan reageren als ik 'neen' zeg op een vraag om hen te helpen, of als ik duidelijk mijn mening zeg en mijn emoties toon. En dan zeggen we toch maar 'ja', of houden we onze mening toch maar voor onszelf... Veel heeft te maken met het zelfbeeld en ideaalbeeld dat we hantieren. Zelfkennis is niet voor niets het begin van alle wijsheid. Wat kan ons helpen om assertief te zijn? Hoe kunnen we dit in onze communicatie op een verbindende manier vorm geven?

PRAKTISCH

1 dagdeel – 3 u

Max. aantal deelnemers: 20

Ons lichaam spreekt: 100 weetjes over lichaamstaal

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat lichaamstaal bijna belangrijker is dan de woorden die we spreken. De vorm (houding, bewegingen, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, lichaamsbewegingen,...) van onze communicatie vertelt ons soms meer dan de inhoud (wat gezegd wordt). Het para-verbale (stem, intonatie, snel/traag praten, hoge/lage stem, haperingen,...) vertelt ons ook veel.

Als je werkt met mensen, in om het even welke werkomgeving, is het wel belangrijk één en ander over lichaamstaal te weten. Je leert signalen interpreteren, het geeft je informatie of tenminste een insteek om in een gesprek anders verder te gaan.

In deze training gaan we op een boeiende ontdekkings-tocht met tientallen weetjes over lichaamstaal.

Naast een stuk theorie gaan we ook met elkaar aan de slag om lichaamstaal te 'lezen'.

Wil je iets dieper ingaan op de lichaamstaal, dan gaan we in de 6-uursformule nog dieper

- we kijken ook diepgaander naar taal. Want ook in wat we zeggen en hoé we dat zeggen, kunnen we dingen 'lezen'. Vanuit NLP (neuro-linguïstisch programmeren) gaan we kort in op taalpatronen



- In deze gaan we ook aan de slag met een aantal tips en tools vanuit communicatie (en coaching) over hoe je dan in een relatie met anderen aan de slag kan met wat je leert uit de lichaamstaal.
- We gaan ook met elkaar gaan oefenen om op een andere manier in contact te treden met de ander (en)

Een heel boeiende en verrijkende ontdekkingstocht waarmee je eindeloos aan de slag kan!

PRAKTISCH

- 1 dagdeel van 3 uur (basis)

- 1 volle dagen van 6 uur

You want more... ?

... SO DO WE !!!

En daarom werken wij op dit moment nog hard aan een nieuwe website waarop ons aanbod aan training, vorming, coaching en intervisie kom te staan.

Dit is work in progress en we doen er alles aan om deze tegen half oktober 2021 online te hebben.

Regelmatig zullen we extra aanbod aan titels, thema's enz.. toevoegen. Maar daar vragen we nog heel even geduld voor.

Dus vanaf half oktober 2021 kan je alles checken op:

www.train2growth.be



Een vraag op maat?

Als u een bepaald thema, verdieping van thema's of een specifieke vraag hebt, aarzel dan niet om ons te contacteren!

We bekijken samen wat mogelijk is om voor u een training of vorming op maat uit te werken.

Vanaf half oktober kan u dit via onze nieuwe site.

U kan ons altijd vrijblijvend contacteren via onderstaande gegevens.



coach2growth@hotmail.com



0472 03 32 43



[Profiel Jürgen](#)