

**Psycho-educatie, vorming  
en het creëren van  
bevlogenheid  
zijn de beste  
preventiemiddelen  
tegen burn-out.**



**Bevlogenheid** kan je stimuleren door  
**“energiebronnen” op het werk te versterken.** Dit kan je doen door:

- Erkenning te geven als LG
- Individuele doelstellingen te linken met organisatiedoelstellingen
- Een aangenaam werkklimaat te creëren
- Duurzame en goede werkrelaties te stimuleren
- Verbindende communicatie aan te leren
- Het ontwikkelen van steunsystemen
- Het stimuleren van zelfreflectie
- ...

### Overzicht mogelijkheden (ook online):

- Informatieve **lezingen** en ervaringsgerichte **workshops** zoals o.a. stressklachten herkennen & burn-out voorkomen (psycho-educatie)
- **Vormingen stress- en burn-out preventie:**
  - hulpverlener, leerkracht, leidinggevende, middenkader, team - (z)onder stress.
  - Help, ik heb stress voor **werknemers**;  
Help, mijn team heeft stress... wat nu? voor **leidinggevenden**
- **Loopbaanbegeleiding** als HR-instrument om de medewerkers extra te ondersteunen  
Dit kan zowel **individueel als in groep**  
(voor informatie over de groepsmogelijkheden mag je mailen)
- ...



#### CONTACT

**Sofie Stiers**  
0496/645.113  
sofiestiers@ylia.be

www.ylia.be

www.leiderschapinontwikkeling.be

**ylia**

werken met hart en ziel

## Vormingsbrochure

Stress en burn-out preventie  
voor professionals



Last van  
*stressklachten* en *burnouts*?

*Leer dit te veranderen*  
en versterk  
**je organisatie & je werknemers !**

Vanaf nu mogelijk via  
het **online vormingscentrum**

Aandacht voor het psycho sociaal welzijn op het werk

## Stress & burn-out onder de loep

Wil je leren hoe je **je team kan coachen** op een manier waardoor men weet hoe stressklachten te hanteren?  
Om zo burn-out tot een minimum te herleiden?

En wil je **als leidinggevende weten hoe je kan werken aan het versterken** van zowel de individuele als de teamkrachtbronnen? (Met aandacht voor groepssfeer/werkcultuur, zelfzorg, “neen”-zeggen, grenzen geven, work/life balance ...)

Of wil je je medewerkers de **informatie** geven die ze nodig hebben om zelf aan de slag te gaan met hun stressklachten en hen ook inzicht geven in het proces van burn-out?



### Bekijk de vormingen:

**“Help, ik heb stress!”**

voor werknemers

En

**“Help, mijn team heeft stress... en nu? “**

voor leidinggevenden

Er zijn verschillende cursussen op maat ontwikkeld. Kijk op de achterzijde voor meer mogelijkheden.



## Wist je dat?

1. Flexibiliteit, een eigen inbreng hebben, het effect van je werk zien, zelfstandigheid en een goede werk/privébalans, burn-out tegen gaan.
2. Psycho-educatie rond “Wat burn-out is?”, informatie over “Hoe burn-out te voorkomen?” preventief werken.
3. Weten “hoe” je gemakkelijk met stressklachten kan omgaan, hoe je rust geeft.
4. Erkenning en waardering geven als leidinggevende is een absolute must in burn-out preventie.
5. Een goede werksfeer waarbij men collegiaal is, elkaar ondersteunt en begrijpt maar ook kan zeggen waar het op staat, is levensnoodzakelijk voor een goede teamwerking.

Deze tips sluiten aan bij de vormingen waarvan je een overzicht vindt op de keerzijde.



1 werknemer op tien ontwikkeld burn-out

## Maak kennis met het:

### ONLINE VORMINGSCENTRUM

De meeste cursussen vermeld in het overzicht zijn ook toegankelijk via het online vormingscentrum.

Eenzijds kan dit gebruikt worden als **ondersteuning** voor de cursussen die op locatie doorgaan, maar anderzijds kan je het ook gebruiken om **te informeren** naar bijvoorbeeld “Wat burn-out is?”. “Hoe met stressklachten gemakkelijk kan omgegaan worden?” ...

Men kan als team kijken naar de video's en deze inhoudelijk bespreken. Indien gewenst kan een teamlid dit afzonderlijk op een ander tijdstip herbekijken. Bovendien is er geen beperking van aantal personen.

Bij het online vormingscentrum krijgt **iedereen zijn login**. Elke werknemer kan op zijn eigen ritme en op het moment dat past de inhoud doorneemen.

**Ideaal voor drukbezette werknemers die zelf graag hun tijd graag inplannen.**

**Als je valkuil stress is, wat is dan je kwaliteit (en groeikans)?**