

Basistraject mentaal welzijn op het werk

Op weg naar meer veerkracht



In dit traject leer je gedurende minimum 8 weken om je batterijniveau op peil te houden en te bewaken. Je wordt geïnformeerd en geïnspireerd om je mentaal welzijn te beheren door aan de slag te gaan met de aangereikte tools en deze te integreren in je (werk)dag. Focus op ademhaling, voeding, beweging en ontspanning/rust/slaap vormen de basis. Iedereen die interesse heeft na de 'Introductie mentaal welzijn op het werk' kan deelnemen, er is geen specifieke voorkennis vereist.

Doelen die nagestreefd worden gedurende het traject:

- Beter omgaan met stress, verminderde spanningshoofdpijn en andere spanningsklachten
- Meer focus
- Verhoogt energieniveau
- Beter slaappatroon
- Minder angsten, piekeren, frustraties, woede
- Meer vertrouwen en veerkracht
- Verhoogde empathie en inlevingsvermogen
- Verbeterd immuunsysteem
- Verbeterd geheugen en creativiteit
- Terugval na depressie of burn-out voorkomen of herstellen
- Ondersteuning van stressmanagement en prikkelverwerking

'Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen' - Joh Kabat-Zinn -



Dit basistraject is bestemd voor iedereen die begeleiding wil naar mentale vitaliteit. Er is geen voorkennis vereist en er zijn geen specifieke toelatingsvoorwaarden.



- De sessies bestaan uit afwisselend wetenschappelijke inzichten en toegankelijke oefeningen waarmee je kan ontdekken wat voor jou werkt, om te investeren in jouw eigen gezondheid en welzijn. Kennis en inzichten rond bijvoorbeeld stress zijn belangrijk om deze bij jezelf te (h)erkennen maar een effectieve gedragsverandering is nodig om je energie op te laden of je spanningsklachten te verminderen.
- De sessies in dit traject zijn gespreid over een periode van 8 weken, waardoor begeleiding naar meer balans mogelijk is. Er worden praktische tips en tricks aangereikt, gericht op actie. Oefeningen die je direct kan toepassen in je dagdagelijkse leven om je duurzaam energiever, meer ontspannen en veerkrachtiger te voelen komen aan bod. Het traject

helpt spanningsklachten en burn-out te voorkomen of te herstellen.

- Er is ruimte voor zelfreflectie, uitwisseling en het delen van ervaringen met andere groepsleden waardoor het traject interactief verloopt.
- Oefeningen hartcoherentie met biofeedback (Moonbird)
- Oefeningen binaural beats
- Ademhaling, voeding, beweging, ontspanning/rust/slaap zijn de thema's die de rode draad vormen doorheen de sessies.



Het traject wordt aangeboden in 8 sessies van 2u, minimaal gespreid over 8 weken. Maximum 8 deelnemers.



Dit traject kan zowel in uw bedrijf of organisatie als op onze leslocatie in Pelt doorgaan.



Na het vervullen van dit traject verkrijgt iedere deelnemer een getuigschrift.

** Deze opleiding komt NIET in aanmerking voor subsidiëring via de KMO-portefeuille*