

# Opvolgingstraject mentaal welzijn op het werk

## Onderhouden van je welzijn



Dit traject kan je volgen na het 'basistraject mentaal welzijn op het werk' en heeft als doel een adequate opvolging te voorzien, zodat een continuüm van groei gewaarborgd blijft. Het opvolgingstraject is gericht op reflectie en optimalisatie van je mentaal welzijn. Nieuwe inzichten en oefeningen worden aangebracht.

Doelen die nagestreefd worden gedurende het traject:



- Blijvend inzetten op je mentale gezondheid om meer energie, focus, balans en rust in je hoofd te ervaren
- Zelfonderzoek en reflectie, opvolging, begeleiding en optimalisatie van je persoonlijk stappenplan
- Verbondenheid, delen van ervaringen, leren van elkaar
- Zelfdiscipline, consistent gezonde gewoonten omtrent ademhaling, voeding, beweging, ontspanning/rust/slaap aanhouden en optimaliseren
- Ondersteuning van stressmanagement en prikkelverwerking
- Terugval na depressie of burn-out voorkomen of herstellen



Dit opvolgingstraject is bestemd voor iedereen die het 'basistraject mentaal welzijn op het werk' volgde en blijvend wil geïnspireerd, gemotiveerd en geactiveerd worden.



- Consistent aanhouden van gezonde 'daily habits', aangeleerd in het basistraject. Door middel van zelfonderzoek evalueer je je persoonlijke doelen en bijhorend stappenplan, zodat zelfbewustzijn en bijsturing mogelijk is. De sessies zijn motiverend en inspirerend opgebouwd zodat er (opnieuw) tot actie wordt overgegaan om te (blijven) werken aan je mentale gezondheid en meer veerkracht te ervaren.
- 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 3 sessies van 2u, gespreid over één jaar. 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*