
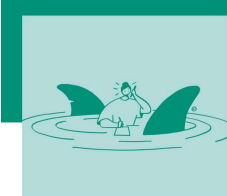


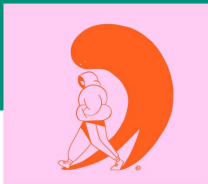
1

Wie zijn wij?

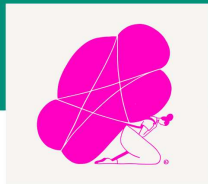




STRESS / BURN-OUT



ANGST



TRAUMA

THE HUMAN LINK

Expertisecentrum psychisch welzijn

- Chronische stress
- Acute stress
- Angst

Nadruk op PREVENTIE

- Individuen, teams, organisaties
- Interventies binnen:
 - primaire,
 - secundaire
 - tertiaire preventie

Maar ook curatief!

2

2

1 The Human Link – verschillende werkingen

1. TERREINWERK

1. Therapie (stress/angst/trauma): individueel en groep
2. Conventioneel: individuele begeleidingen + groepsaanbod
3. Opleiding – workshop in organisationele context (Chronische en acute stress)
4. Intervisie voor eerstelijnszorgverstrekkers
5. Vormingen rond groepswork en psycho-educatie

2. PROJECTWERK IN STAD ANTWERPEN

1. Opleiding mentale klachten bespreekbaar maken voor jeugdwerkers
2. Psycho-educatieve vormingen (stress/angst/depressie) voor de burger

GRATIS

3. OPDRACHT GGB IN VLAANDEREN

GRATIS

3

3

Sinds 2021 partners van de vlaamse overheid

WARME BEDRIJVEN

Doelgroep: beleidsmakers binnen organisaties

TEAMVERSTERKINGSTRAJECT – INTERCOLLEGIALE COACHING

Doelgroep: medewerkers en zelfstandigen binnen de 1e lijn zorgsector

WORKSHOP handelingsverlegenheid en mentaal welzijn bespreekbaar maken binnen LGBTI context

Doelgroep: welzijnswerkers die werken met LGHBTI-personen

BELEVINGSWORKSHOP handelingsverlegenheid en mentaal welzijn bespreekbaar maken binnen cultuurdiverse werkcontext

Doelgroep: welzijnswerkers die werken met mensen met een migratie-achtergrond

4

Samen bevorderen we de mentale gezondheid van de burger in Vlaanderen

4

Dweilen we met de kraan open?

- Zorg- en welzijnssector: 39,4% heeft problematische score werkstress
 - > dan gemiddeld
- Oorzaken: Te kort aan personeel, te grote werklust, zwak leiderschap, te weinig steun, negatieve ervaringen met patiënten, technische systemen die het laten afweten

Bovenop een job die sowieso al emotioneel zwaar is

➔ Voornamelijk curatieve interventies

MAAR....

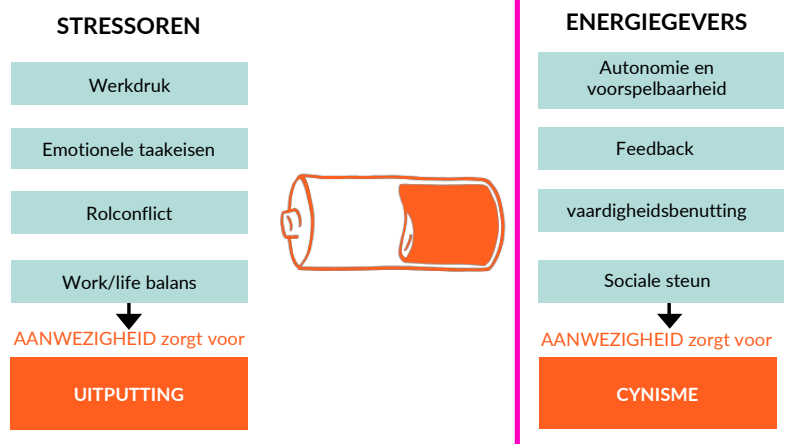
5

Cijfers: Werkbaarheidsmonitor, Europese RN4CAST, onderzoek van Moors, Symons, Van Der Meeren, De Witte, en Evers (2001)

5

Met gezondheidsbevordering kijken we naar de lange termijn

Beschermen van de groep 'gezonde' medewerkers



6

(Bakker, A. & Schaufeli (2001). Journal of applied psychology, 86, 499-512)

6

Hoe werden de interventies ontwikkeld?



- CO-CREATIEF zowel INHOUDELIJK als VORMELIJK
 - Verschillende feedbackmomenten
 - Bevraging van het werkveld
 - Eigen expertise (theorie en praktijkervaring)
- EVALUATIELOOPS
 - Pilot voor elke interventie
 - Verschillende feedbackmomenten

7

7

Overzicht van de interventies



8

Teamversterkingstraject – Intercollegiale coaching



2 sessies van 2u

VOOR MEDEWERKERS BINNEN
1E LIJNSFUNCTIE IN EEN ORGANISATIE

1. ZELFSCAN ROND ZELFZORG
2. TEAMTRAJECT:
 - Sessie 1: Bewustwording zelfzorg & actieplan
 - Sessie 2: Obstakels en verankering
3. M-PATH EXTENDED BLENDED LEEROMGEVING

4 sessies van 2u

VOOR HULPVERLENERS IN AUTONOME WERKING

1. 4 INTERCOLLEGIALE COACHINGS:
 - Sessie 1: Werkplezier
 - Sessie 2: Omgaan met werkdruk
 - Sessie 3: Grenzen stellen
 - Sessie 4: constructieve relatie met jezelf
2. M-PATH EXTENDED BLENDED LEEROMGEVING

- Een team => gesloten groep op de applicatie
- Onder begeleiding van lesgever
- Deelnemers krijgen digitale oefeningen aangereikt.
- Mogelijkheid via de groepschat tot vragen stellen en feedback geven met de trainer.
- Tijdelijk

GRATIS

9

9

OVERZICHT VAN INTERVENTIES

Teamtrajecten



10

Teamversterkingstraject



- OP TEAMNIVEAU
- GEEN THEORIE – OEFENING TOT OEFENING
- INHOUD
 - Sessie 1
 - Individueel energiepeil inschatten
 - Vanuit de zelfscan inzicht verschaffen in individuele zelfzorg
 - Van individuele recuperatie naar teamrecuperatie
 - Valkuilen van het team – moeilijke thema's bespreekbaar maken
 - Samenwerking vergoten binnen het team
 - Plan opmaken tot zelfzorg en teamzorg
 - Sessie 2
 - Evaluatie van de recuperatie-oefening op teamniveau
 - Evaluatie van de 'groeien als team' oefening
 - Vastleggen van teamregels



GRATIS

*Optie tot Train The Trainer !
Indien je zelf begeleider van de trajecten wenst te zijn*

THEMA'S:

- Creëren van collegiale/sociale steun
- Inzicht in zelfzorg en energiegevers
- Samenwerken in team om obstakels te overwinnen en patronen te doorbreken

11

 Vlaanderen
2019

11

OVERZICHT VAN INTERVENTIES

Intercollegiale coaching



12

Intercollegiale coaching



GRATIS

- UITWISSELING VAN ERVARINGEN
- KADER + ERVARINGSGERICHTE-OEFENING
- INDIVIDUEEL PLAN VAN AANPAK

Sessie 1: Werkplezier

- **Terug in de tijd**
- Kwestie van balans
- Omgaan met emoties
- Successen vieren

Sessie 2: Werkdruk

- Controlemogelijkheden
- Voorspelbaarheid
- **Multi-tasks**
- Perceptie
- WEB-model

Sessie 3: Grenzen stellen

- Start with why
- Waardenconflict
- **Doorleefde situatie**
- Stappenplan

Sessie 4: Constructieve relatie met jezelf

- **Golfjes tekenen**
- Innerlijke criticus
- Van criticus naar coach



*Optie tot Train The Trainer !
Indien je zelf begeleider van de trajecten wenst te zijn*

THEMA'S:

- Creëren van collegiale/sociale steun
- Inzicht in de mens achter de functie
- Moelijke thema's bespreekbaar maken

13

13

Train-the-Trainer opleiding



INHOUDELIJKE OPLEIDING OM ZELF TEAMVERSTERKINGSTRAJECT TE GEVEN

- * VOLLEDIGE DAG
- * MAX 12 DEELNEMERS
- * PRIJS: GRATIS - INCLUSIEF LUNCH
- * LESGEVER: PSYCHOLOOG VAN THE HUMAN LINK
- * INFORMEREN INHOUD TRAJECT
- * VERSTERKING VAN GELEERDE VAARDIGHEDEN VIA:
 - Online platform met materiaal
 - Intervisies
 - Extra nieuwsbrieven en opleiding

In 2025:

Train- the-Trainer Teamversterkingstraject

- In open aanbod:
 - 22/04/2025 – Antwerpen
 - 22/05/2025 – Hasselt
- In gesloten aanbod: op vraag van organisaties intern uit te rollen

Train- the-Trainer Intercollegiale coaching

- Enkel in gesloten aanbod: op vraag van organisaties intern uit te rollen

*methodiek is evidence-based
*materiaal is deel van Cirro – Vlaamse Overheid
<https://www.departementzorg.be/nl/cirro>

14

14



Bedankt

**WE HOPEN SNEL VAN
JULLIE TERUG TE HOREN**

