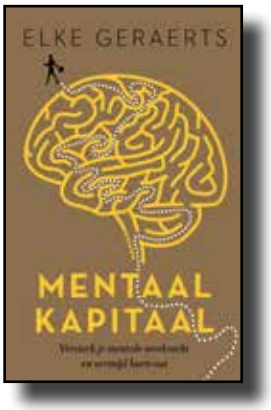
IFBD
Institute for Business Development

2027

Verhoog de mentale veerkracht van je medewerkers

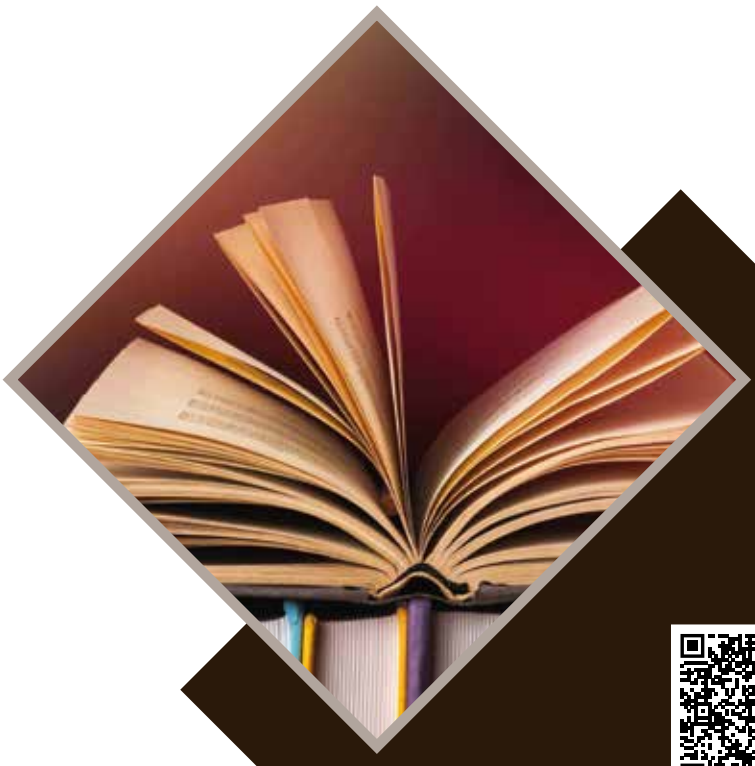
Stress & burn-out preventie op de werkvloer



INCLUSIEF VOOR ELKE DEELNEMER

Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops gebaseerd op de meest populaire managementboeken!



Onder de deskundige leiding van:

Aisha Cortoos
Expert in Stressmanagement, Burnoutpreventie & Slaappsychologie

>>> **IFBD.BE** / writers academy

Waarom deze Writers Academy?

7 OP 7 … 24 UUR PER DAG

Ons brein wordt 24/7 geprikkeld, wij hebben steeds minder tijd om te recupereren, de geluidsvervuiling neemt steeds toe, wij werken in lawaaierige open space kantoren, wij staan gemiddeld 8 dagen per jaar in de file, onze aandacht wordt 7 op 7 opgeëist, wij moeten carrière maken en ambitieus zijn zowel op het werk als in ons privé leven, … En alsof dit nog niet genoeg is, maakt de helft van ons zich zorgen over het behoud van zijn/haar job. Toch niet zo vreemd dat mensen hun mentale veerkracht verliezen? De Wereldgezondheidsorganisatie wijst er terecht op dat dit jaar de mentale gezondheid de grootste oorzaak zal zijn van ziekteverzuim binnen onze organisaties … En terwijl iedereen zich hiervan bewust is, wordt er op de werkvloer belachelijk weinig aan gedaan.

JIJ BENT VERANTWOORDELIJK VOOR DE MENTALE VEERKRACHT VAN JE TEAM

De rol die jij als HR of leidinggevende hierin speelt is enorm. Niet alleen ben jij vaak de eerste die de signalen opvangt, maar bovendien moet jij als coach gewapend zijn om te anticiperen op dreigende burn-out of stressgerelateerde conflicten. Op deze manier ben jij direct verantwoordelijk voor de mentale veerkracht van je medewerkers en zo van de ganse organisatie. Zo garandeer je een verhoogd engagement, hogere output en optimale motivatie.

DETECTEER STRESS EN BURN-OUT SYMPTOMEN

Maar hoe detecteer je stress en burn-out symptomen? Hoe ga je als leidinggevende of HR een gesprek aan met jouw medewerker die erg onder druk staat? Hoe onderscheid je prioriteiten van de waan van de dag? Hoe zorg je voor de mentale veerkracht van je team én van jezelf? Hoe beperk je de psychische werkdruk? Hoe vermindert e-mail etiquette en een strakke vergadercultuur stress op de vloer?

MENTALE VEERKRACHT EN WEERBAARHEID

Tijdens deze sessie traint Aisha Cortoos je om om te gaan met stress en werkdruk en hoe dit op een coachende wijze uit te dragen naar je medewerkers. Jouw coachende rol vormt de rode draad doorheen dit programma. Want als leidinggevende, manager of HR professional is het uw opdracht om het mentale kapitaal van uw medewerkers te maximaliseren. En hoe groter die mentale weerbaarheid, hoe beter jij en je team bestand zijn tegen stress en burn-out.

Je leert stress-signalen herkennen en ermee omgaan als leidinggevende door het gesprek aan te gaan met een medewerker die onder druk staat. Je leert je team begeleiden als een medewerker uitvalt omwille van stress/burn-out. Je leert hoe je te werk moet gaan wanneer hij/zij re-integreert. Maar de échte waarde van dit programma ligt op preventie en het coachen van je team en de individuele medewerkers. Hoe je op een proactieve wijze de mentale weerbaarheid van jezelf en je medewerkers kan versterken. Alle relevante hefbomen van mentale weerbaarheid, die direct bijdragen tot burn-out- en stresspreventie, worden besproken.

De docent



Dr. Aisha Cortoos is gespecialiseerd in trainingen en coachingtrajecten rond stress, veerkracht en preventie van burnout. Met een sterke klinische en wetenschappelijke achtergrond begeleidt zij sinds jaren zowel individuen als teams in het versterken van hun mentale veerkracht.

Zij ontwikkelt en verzorgt praktijkgerichte opleidingen, workshops en lezingen voor bedrijven, zorginstellingen en professionals, steeds met een onderbouwde en toegankelijke aanpak. Haar focus ligt op het herkennen van stresssignalen, het herstellen van energiebalans en het aanleren van duurzame copingstrategieën.

Aisha werkte jarenlang als slaappsycholoog in de slaapeenheid van het UZ Brussel, waar ze actief meebouwde aan het Belgische landschap voor de behandeling van slapeloosheid, samen met collega's uit Antwerpen en Leuven, en in samenwerking met de Belgian Association for Sleep Research and Sleep Medicine (BASS).

Als postdoctoraal onderzoeker werkte ze samen met de Koninklijke Militaire School (KMS) rond projecten in verband met slaap, stress en prestatievermogen onder druk. Ze is nog steeds verbonden als vrijwillig wetenschappelijk medewerker aan de VUB (MFYS – Human Physiology and Sports Physiotherapy Research Group) en aan de KMS (VIPER – Vital Signs and Performance), en doceert binnen de opleidingen van BASS.

Dr. Cortoos is auteur van meerdere internationale en nationale publicaties in wetenschappelijke tijdschriften en naslagwerken. Vandaag ligt haar nadruk op het begeleiden van professionals met stressklachten, chronische vermoeidheid en beginnende burnouts, via individuele coaching en teamgerichte trainingsprogramma's.

"Super lesgeefster, heel interactief, aandacht blijft gedurende de ganse dag."

De Writers Academy

Unieke & inspirerende workshops over leiderschap, management en communicatie.

"**Mentaal kapitaal**" maakt deel uit van de Writers Academy.

Het IFBD selecteert voor u de beste management-boeken, maar ook de beste schrijver-trainers.
Na deze writers academy gaat u uitgedaagd, gemotiveerd en geïnspireerd terug aan de slag met nieuwe inzichten, nieuwe energie en nieuwe haalbare doelstellingen.



Programma

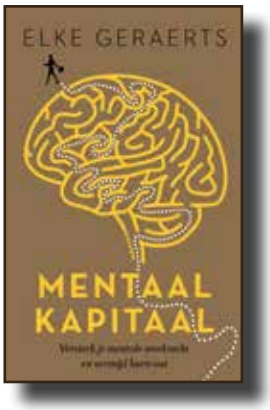
- Wat is stress? Wat is burn-out?
  - Oorzaak & gevolg …
  - Medische en psychologische blik op stress en burn-out.
  - Verschil met depressie.
  - Enkele cijfers.
  - Impact van preventiebeleid: persoonlijke en economische winsten.
- Ervaringsgericht coachen:
  - Hoe ervaart een patiënt burn-out?
  - Hoe ervaart leidinggevende, coach en het team van de burn-out patiënt dit?
- Deep-dive in burn-out:
  - Welke persoonsgebonden eigenschappen leiden eerder tot burn-out?
  - Welke valkuilen bestaan er?
  - Wat is de rol van perfectionisme bijvoorbeeld?
- Van gezonde en productieve medewerker tot …
  - Hoe verloopt een traject van gezonde, vitale medewerker tot burn-out?
  - Herken de verschillende fases van energie/burn-out en leer hiermee omgaan.

Intermezzo: afname van burn-out vragenlijst (wetenschappelijke referentietest om burn-out te meten) waarbij jij de mogelijkheid hebt om jouw persoonlijke score na de sessie – in alle privacy – te ontvangen.

- Detecteren van stress en burn-out:
  - Fysieke signalen.
  - Mentale signalen.
  - Cognitieve signalen.
- Omgaan met stress en burn-out op de werkvloer:
  - Als leidinggevende en als collega.
  - Hoe coach je je andere medewerkers hierin?
- Versterk de mentale veerkracht van jezelf én van je team:
  - Hoe kunnen we onze veerkracht versterken?
  - Maatregelen op de werkvloer en in werkprocessen om veerkrachtiger te zijn?
  - Veerkrachtige vergadercultuur, email etiquette, momenten van focus …
- Belang van intrinsieke motivatie: hoe deze als leidinggevende stimuleren?
- Hoe aandacht, efficiëntie en effectiviteit in vergaderingen garanderen?
- Werken aan een veerkrachtig leadership.
- Stimuleren en verankeren van een "goed gevoel cultuur".
- Het antigif van burn-out: bevlogenheid.
- Cijfers en effecten van bevlogenheid.
- Hoe creëer je en versterk je bevlogenheid in je team?

Deze training leert u dit alles in praktijk om te zetten en over te dragen op je team of medewerkers, telkens met aandacht voor jouw rol als coach.





Aisha Cortoos leert je in deze workshop alles over het belang van een veerkrachtig brein. De burn-outepidemie neemt ongekende vormen aan. Maar er is een oplossing: hoe groter je mentale weerbaarheid, hoe beter je beschermd bent tegen stress, burn-out en andere mentale problemen. In deze unieke workshop leert Anneleen je de belangrijkste componenten van mentale veerkracht. Je leert hoe deze te trainen om zo je mentale kapitaal te vergroten. Met de juiste mindset verklein je de kans op een burn-out aanzienlijk en met de juiste aanpak wordt burn-out in je bedrijf sterk gereduceerd.

Timing cursus

08.30	Ontvangst, registratie met koffie/thee.
09.00	Start van de trainingsdag (met voorstelling docent)
12.30	Lunch
17.00	Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.

Stress & burn-out preventie op de werkvloer

2027

> Datum & locatie: zie hiertoe onze website **www.ifbd.be**
> Kostprijs: € 795 (excl. BTW)

>>> INSCHRIJVEN

E-mail:
info@ifbd.be



klik hier

Via onze website:
ifbd.be



klik hier

Via QR:

Telefoon:
00 32 50 38 30 30



Voor meer informatie omtrent uw inschrijving ...

>>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen.

Het IFBD geeft per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

Annulatie.
We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 95) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvatten en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden

IFBD-DATABASE & GDPR

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina www.ifbd.be/nl/GDPR of via e-mail: DPO@ifbd.be.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Op onze website op de pagina **ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden** vindt u al onze modaliteiten terug.