

Kwaliteit van leven op het werk e-learning kanaal

door XOS

Praktijkcursus - 1d - 04h45 - Ref. 8QV

Prijs : 105 € V.B.

Les situations de stress font partie de notre quotidien et nous empêchent d'avoir la pleine capacité de nos moyens. Pourtant, des techniques existent pour vous aider à mieux appréhender votre stress et même le rendre stimulant. Ce parcours de formation vous donne les clés pour apprendre à gérer votre stress et en tirer profit !

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De soorten stress en hun oorzaken identificeren.
- ✓ Begrijpen hoe je met stress omgaat.
- ✓ Technieken toepassen om stress en emoties te beheersen.
- ✓ De belangrijkste factoren identificeren die bijdragen aan welzijn op het werk.
- ✓ Identificeren van en omgaan met seksuele intimidatie op de werkplek
- ✓ Jezelf projecteren in je leven na je carrière en tegelijkertijd de eerstehulpreflexen consolideren die op elk moment in je leven van pas komen.

Doelgroep

Iedereen die beter wil leren omgaan met stress op het werk en beter wil leren omgaan met druk.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

DEELNEMERS

Iedereen die beter wil leren omgaan met stress op het werk en beter wil leren omgaan met druk.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Praktische modaliteiten

Digitale activiteiten

La structure soft skills : vidéos d'experts, exercices, cas pratiques et fiches de synthèse. 14h12 de ressources complémentaires issus d'agrégations de contenus permettant un mix parfait entre conception et agrégats.

Mentorschap

L'option tutorat propose un accompagnement personnalisé par un formateur référent ORSYS, expert du domaine. Adapté aux besoins, aux capacités et au rythme de chaque apprenant, ce tutorat combine un suivi asynchrone (corrections personnalisées d'exercices, échanges illimités par message...) et des échanges synchrones individuels. Bénéfice : une meilleure compréhension, le développement des compétences et un engagement durable dans la formation.

Pedagogiek en praktijk

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts. Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets. Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse. Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre. Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

Opleidingsprogramma

1 Alles wat je moet weten over stress

- Wat is stress?
- Stressbronnen identificeren.
- Stress en de effecten ervan begrijpen.

2 Omgaan met stress

- Fysieke stress reguleren.
- Omgaan met emotionele stress.
- Problematische relaties ontstressen.
- Positieve stress.

3 Psychosociale risico's

- RPS begrijpen en voorkomen.
- Praktijkgevallen van RPS.
- Burn-out voorkomen in een uitdagende dagelijkse omgeving.
- Quiz: Bewustmaken van burn-out met een zelfdiagnose.

4 Pesten voorkomen

- Actie ondernemen tegen pesten.
- Actie ondernemen tegen cyberpesten.

5 Het recht om de verbinding te verbreken

- Digitaal welzijn op het werk bereiken.
- Pas het recht op ontkoppeling toe.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

6 Seksuele intimidatie en seksistisch gedrag voorkomen

- De basisprincipes van seksuele intimidatie.
- Seksuele intimidatie voorkomen.
- Rollenspel: seksuele intimidatie en intimidatie op basis van geslacht voorkomen.

7 Een succesvol einde van je carrière

- Maak je klaar voor je pensioen!
- Neem de eerste reflexen aan bij een noodsituatie.
- Bloedingen, brandwonden en verstikking behandelen.
- Reageren op bewustzijnsverlies of een hartstilstand.
- Test je eerstehulpreflexen.

8 Webinar herhaling: Welzijn en prestaties op het werk (40 min)

- Van het brein naar het bedrijf.
- Werkruimte en organisatie.
- Emoties en zingeving op het werk.

9 Webinar herhaling: RPS voorkomen: focus op burn-out (45 min)

- Psychosociale risico's.
- Focus op burn-out.
- RPS voorkomen en beheren.

10 Extra bronnen (12:47)

- Beoordeling van psychosociale risico's op de werkplek.
- Omgaan met burn-out.
- De sleutels tot zelfverdediging en bescherming tegen pesten.
- Bewustmaking van seksuele intimidatie op de werkplek.
- Pensioen: verder gaan.
- PLS en CPR in de praktijk brengen.
- Pensioen, speciale gevallen: wat te doen?