

Opleiding : Geestelijke gezondheid op het werk, bewustmaking van managers

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. LSM

Prijs : 1360 € V.B.

NEW

Zorgen voor geestelijke gezondheid op het werk is veel meer dan een HR-kwestie: het is een managementhouding die helpt om een cultuur van zorg in teams te creëren en prestaties op peil te houden. Het doel van deze cursus is om je als lokale manager te helpen om signalen van onwelbevinden (relationeel en emotioneel) beter te begrijpen, te herkennen en ernaar te handelen, terwijl je goed voor jezelf zorgt.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ De huidige problemen rond geestelijke gezondheid op de werkplek begrijpen (persoonlijk, collectief en systemisch)
- ✓ Zwakke signalen identificeren
- ✓ De juiste houding en communicatiereflexen aannemen
- ✓ Jezelf als manager beschermen zodat je op de lange termijn kunt doorgaan zonder burn-out te raken

Doelgroep

Lokale managers, teamleiders met eerdere ervaring in teammanagement

Voorafgaande vereisten

Geen

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Autodiagnostic, quiz, réflexions collectives, études de cas, retours d'expériences et échanges de bonnes pratiques managériales.

Leer methodes

Actief lesgeven

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Lokale managers, teamleiders met eerdere ervaring in teammanagement

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

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.

1 De uitdagingen van geestelijke gezondheid op het werk begrijpen

- De belangrijkste oorzaken van psychisch ongemak op het werk identificeren
- Vooroordelen over geestelijke gezondheid op het werk deconstrueren
- De belangrijkste indicatoren kennen: stress, angst, burn-out, mentale werkbelasting, psychosociale risico's (PSR).
- Weten hoe je eenvoudige hulpmiddelen gebruikt om de balans op te maken van hoe jij of je team het doet

Praktisch werk

Quizen en groepsdiscussies, delen van ervaringen, casestudies.

2 Verwerf de juiste reflexen om je teams te ondersteunen

- Een werkomgeving creëren die psychologische veiligheid bevordert
- Spanning voorkomen: zorgrituelen invoeren in het management
- Weten hoe te reageren en (indien nodig) doorverwijzen naar de juiste interne of externe contactpersonen
- Reconnaître les signaux faibles de mal-être chez un collaborateur et garder une juste posture
- Een actieve, niet-oordelende luisterhouding aannemen in gevoelige situaties

Praktisch werk

Analyse van casussen voorgesteld door deelnemers, reflectieve praktijk

3 Weten hoe je als manager je eigen mentale gezondheid kunt beschermen

- Wees je bewust van je eigen signalen van mentale of emotionele overbelasting
- Grenzen leren stellen en een assertieve houding aannemen
- Experimenteren met regulatiehulpmiddelen (ademhaling, heroriëntatierituelen, enz.)
- Zorg voor je energie om je geestelijke gezondheid te behouden

Praktisch werk

Individuele zelfdiagnose, praktische toepassing, persoonlijk actieplan

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.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 22 juni, 14 sep., 7 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 15 juni, 7 sep., 30 nov.