

Opleiding in het kader van het raamcontract 'Opleidingen coaching en mentoring, en coachende vaardigheden' van de Vlaamse overheid.

# Opleiding tot veerkrachtcoach

Volwaardig traject

Wil je bewust en doelgericht te werken aan het welzijn van je mensen in je organisatie, en dit ondersteunen via interne veerkrachtcoaches?

Met de opleidingen uit het raamcontract 'Opleidingen coaching en mentoring, en coachende vaardigheden', waarvan deze opleiding tot veerkrachtcoach deel uitmaakt, kan je zelf een interne werking op poten zetten en een pool van medewerkers opleiden tot coaches en begeleiders van individuen en groepen.

 15 dagen (+ 90 uur opdrachten)

## Wat?

In deze opleiding leren deelnemers aan de slag gaan als (interne) veerkrachtcoach. Ruim één op de drie werkenden in Vlaanderen kampt met werkstressklachten volgens de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen. Bij zowat één op zeven is de situatie acuut met een verhoogd risico op uitval door burn-out en langdurige ziekte.

Het belang van een goede veerkracht en mentaal welzijn op de werkvloer is van cruciaal belang in de strijd tegen ziekteverzuim, stressklachten en burn-out. Deelnemers leren medewerkers en de organisatie preventief te werken, en krijgen daarnaast technieken aangereikt om medewerkers en teams beter om te laten gaan met stress.

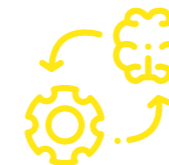
## Doelgroep

- Je bent HR-verantwoordelijke bij de diensten van de Vlaamse overheid.
- Je wil een opleidingstraject tot veerkrachtcoach opzetten in je departement of agentschap.

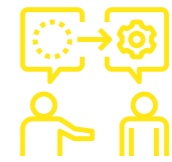
# Leerdoelen



- De deelnemers kennen het mechanisme van stress en weten hoe dit tot een burn-out kan leiden.
- De deelnemers kennen de belangrijkste evidence-based coachingsmodellen en definities rond stress en burn-out.
- De deelnemers kennen en herkennen de risicofactoren, zowel bij individu, team als in een organisatie.
- De deelnemers kennen de technieken om risico's in de organisatie te verkleinen en deze onder de vorm van een preventieplan in te zetten en toe te passen.
- De deelnemers kennen het theoretisch denkkader waarbij alle stromingen in coaching aan bod komen (probleemgericht, oplossingsgericht, inzichtgericht, persoonsgericht) zoals omschreven in het boek "coachen met collega's" van Erik De Haan en Yvonne Burger.



- De deelnemers hebben de basisvaardigheden van 'inspirerend coachen' ingeoeft (exploreren, waarderen en bekrachtigen, betrokken confronteren, uitdagen, inspireren, toelaten en ruimte geven aan gevoelens, ontspannen).
- De deelnemers kunnen de GRROW-techniek hanteren als basismodel en een set aan (evidence-based) coachingsmodellen die behulpzaam en courant worden ingezet binnen het domein van veerkrachtcoaching.
- De deelnemers kunnen specifiek voor de Vlaamse overheid instrumenten inzetten in coachingstrajecten, die het Agentschap Overheidspersoneel aanbiedt in het voorkomen van stress en burn-out (bijvoorbeeld het welzijnskompas...).



- De deelnemers coachen op een systematische manier collega's om hun veerkracht te vergroten, bijvoorbeeld bij collega's die kampen met een teveel aan stress...
- De deelnemers kunnen collega's die met een burn-out kampen begeleiden bij terugkomst.
- De deelnemers kunnen met andere deelnemers oefenen en met echte coachees aan de slag gaan in een proefopzet.
- De deelnemers kunnen vertrouwen van een coachee winnen en een band opbouwen.



- De deelnemers hebben de belangrijkste vaardigheden en houding van een veerkrachtcoach verworven.
- De deelnemers verwerven de basishouding en de deontologie van de coach, rekening houdend met de rol van interne veerkrachtcoach.
- De deelnemers verwerven kennis en vaardigheden voor de onderbouwing van een coachingsproces.
- De deelnemers hebben een portfolio geschreven omtrent hun ontwikkeling als veerkrachtcoach.

# Doelstellingen



## VEERKRACHTCOACH

De rol opnemen van veerkracht-coach.



## PREVENTIE

Individen, teams en organisaties wijzen op risico's van burn-out en pistes aanreiken om (preventief) in-vloed uit te oefenen op de veerkracht van individu en organisatie.



## BEGELEIDING

Individen pro-actief begeleiden naar een hoger welzijn en/of bij terugkeer na ziekte of burnout ondersteunen om duurzaam terug te re-integreren.

# Blended learning

Verschillende studies wijzen uit dat heel wat vaardigheden niet te ontwikkelen zijn in een louter klassikale aanpak. We ontwerpen op basis van meer dan 20 jaar ervaring daarom ontwikkelingstrajecten die ervaringsgericht, sociaal en formeel leren combineren in een afwisseling van klassikale sessies, werkplekleren, groepsopdrachten en eventuele andere leerinterventies (bv. intervisie, supervisie en coaching).

De trajecten worden ondersteund door een eigentijds online leerplatform en door ervaren trainers die zich opstellen als leerprocesbegeleider van de deelnemers en van de leergroep die de deelnemers samen vormen.

Samen focussen we daarbij op maximale leerwinst dankzij het creëren van een optimale leercontext op maat en het werken rond echte, eigen vraagstukken van de deelnemers.

#blendedleren #evidencebased #flippedclassroom #70-20-10-principe  
#resultatensprekenboekdelen

# Programma

SUN	MON	TUE	WED
	1	2	

## Programma per dag

- 1 Wat is coaching? Wat zijn typische coachcompetenties? Wat zijn coachingstijlen?  
Aanscherpen van zelfobservatie.
- 2 Toepassen van GROWW als procesbegeleidingsmodel, met aandacht voor de onderliggende coachingattitude: exploratie, ruimte geven aan gevoelens.
- 3 Verder ontwikkelen luistervaardigheden: exploreren, waarderen en bekrachtigen, toelaten en ruimte geven aan gevoelens, ontspannen ...  
Bewust worden van het metalearproces.
- 4 Ontwikkelen krachtige vraagstelling.  
Experimenteren met oplossingsgerichte aanpak (toegepast op welzijnsthema's).
- 5 Toepassen dimensies van resultaatgerichte coaching.  
Ethische grenzen verkennen voor de interne coach.  
Principes van moreel beraad kunnen toepassen voor zelfreflectie en 'moral counseling'.
- 6 Directe communicatie en confronterende interventies verder ontwikkelen: exploreren, waarderen en bekrachtigen, betrokken confronteren, uitdagen, inspireren, toelaten en ruimte geven aan gevoelens, ontspannen.
- 7 Continu leren van elkaar bevorderen.
- 8 Onderscheiden van stress, burn-out, overspanning en depressiesignalen en hierover in een explorerend gesprek gaan met de klant.  
Starten met lichaamsgericht werken en psycho-educatie van klanten.
- 9 Oorzaken van stress exploreren.  
Gesprekken structureren.  
Intakegesprekken en eerste gesprek met coachee.
- 10 Verdiepen van inzichten i.v.m. beeldvorming, balans, energiegevers en herstelcondities.  
Begeleiden in effectief functioneren.
- 11 Stress coping.  
Kunnen toepassen GRROW en SBO en eenvoudige ACT technieken.
- 12 Verder oefenen in het toepassen van ACT en RET technieken incl. diverse methodes om stress te verlagen.
- 13 Verkennen van sociale rollen en conflicten, match met werk, re-integratie, de organisatie adviseren.
- 14 Inzicht in de werkelijke kostprijs van chronische stress.  
Inzicht in de meerwaarde van de inzet van gevalideerde meetschalen.
- 15 Integreren van de besproken tools en methodes om klaar te zijn voor toepassing in organisaties.

Aangepast programma mogelijk op vraag

# Opleidings- partners

## Powered by Möbius

Wat ons bij Möbius drijft is het creëren van een positieve maatschappelijke impact.

We slagen hierin dankzij het inzetten van de beste methodieken, het werken met en ondersteunen van uitzonderlijke mensen en het bouwen van bruggen tussen mensen en organisaties.

## Inspired by Da Vinci

De Trüvius branding is geïnspireerd op de man van Vitruvius, de iconische schets van Leonardo Da Vinci die symbool staat voor het menselijk potentieel.

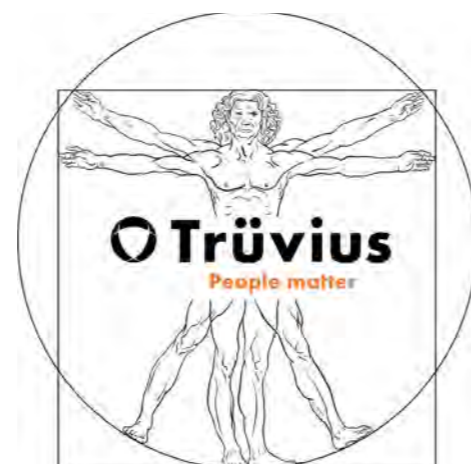
[www.mobius.eu](http://www.mobius.eu)

[www.truvius.org](http://www.truvius.org)

Deze opleiding maakt deel uit van de raamovereenkomst van de Vlaamse overheid voor het aanbieden van zowel opleidingen coachende vaardigheden, als opleidingen tot (interne) coach of mentor.

## Trüvius

Focus op  
menselijk potentieel



Trüvius bundelt binnen Möbius alle dienstverlening in het kader van menselijk potentieel.



**PERSOONLIJKE  
ONTWIKKELING**



**SAMEN-  
WERKING**



**INNOVATIEVE  
ORGANISATIESTRUCTUREN**



**VERANDER-  
MANAGEMENT**

Trüvius beschikt over een ruim netwerk van professionele en ervaren coaches, teamcoaches, trainers en facilitatoren.

## Coaching 4 coaches

Referentie  
voor kwaliteit

Coaching 4 coaches draagt, onder stimulans van haar zaakvoerder, Leen Lambrechts-Noël, al jaren bij tot de professionalisering van coaches en opleidingen tot coach.



[www.coaching4coaches.be](http://www.coaching4coaches.be)



**MEESTERLIJK  
COACHEN**

Executive &  
leiderschapscoaching

Coach-de-coach sessies

Groepscoaching & actieleren  
(interview)

Huur een gecertificeerde  
teamcoach in



**BLENDED  
LEARNING**

Ontwikkel een coaching- &  
feedbackcultuur

Blended leiderschapstrajecten

Gecertificeerde  
opleidingsprogramma's tot  
coach

Opleidingsprogramma's in  
teamcoaching



**PROFESSIELE  
SUPERVISIE**

Individuele supervisie voor  
coaches

Supervisie in groep voor  
coaches

Mentoring & coaching voor IC  
accreditatie

'Mastermind'-groepen voor  
leiders

In deze raamovereenkomst staat Coaching 4 coaches in voor de kwaliteitsbewaking en kwaliteitsbevordering van de opleidingen door

- Selectie van de coaches, begeleiders, opleiders
- Inhoudelijke inspiratie en didactische ondersteuning
- Inhoudelijke supervisies omtrent vraagstukken uit hun praktijk

# Praktische informatie

Meer informatie over deze opleiding:



## Contact

[opleidingencoaching.vo@truvius.org](mailto:opleidingencoaching.vo@truvius.org)

[leen@coaching4coaches.be](mailto:leen@coaching4coaches.be)

[leiderschap@vlaanderen.be](mailto:leiderschap@vlaanderen.be)

