## 3.4.2 Constructief omgaan met stress en preventie van burn-out

### DOELSTELLING

Burn-out, het gevaar is dichterbij dan we soms denken. Maar, wat zijn nu precies burn-out en stress? Hoe kan je ze herkennen om op tijd het roer om te gooien? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we (veer)krachtig omgaan met uitdagende situaties en meer weerbaarheid ontwikkelen om op die manier de kans op burn-out te verminderen?

Via deze vorming leer je hoe je je eigen energie op peil kan houden.
Een interactieve opleiding met praktijkvoorbeelden uit het eigen werkveld.

### DOELGROEP

De doelgroep voor deze vorming is: het zorgteam (verpleegkundige, zorgkundige, ergo, kine…) en de ondersteunde diensten zoals: onderhoudsmedewerker, keukenmedewerker, logistieke medewerkers, administratief personeel.

### PROGRAMMA

Als zorgprofessional ben je voortdurend bezig met zorg dragen voor mensen. Deze constante zorg is haalbaar en houdbaar als je daarnaast ook zorg draagt voor jezelf.

- Waar ligt jouw passie?
- Wie ben jij als persoon?
- Wat zijn jouw sterktes en valkuilen?
- Wat zijn jouw energievreters?
- Hoe beleef je plezier op je werk?
- Ken jezelf; een hulpmiddel om je te beschermen
- Vakantie, humor, ontspanning, energiegevers
- Het belang van deconnectie
- Luister naar je lichaam
- Hulp vragen en hulp aanvaarden

### PRAKTISCH

**Waar?** In het woonzorgcentrum dat de aanvraag doet.
**Regio?** Vlaanderen en Brussels Hoofdstedelijk Gewest.
**Duur?** 1 dag - Deze opleiding neemt tussen de 6 uur en 7u 36min beslag, de exacte timing dient de instelling af te spreken met de opleidingsverstrekker.
**Wanneer?** Datum af te spreken met de opleidingsverstrekker
**Hoe inschrijven?** Via het inschrijvingsformulier op www.fe-bi.org > ouderenzorg > vorming > vormingsaanbod ouderenzorg

### OPLEIDINGSVERSTREKKERS

- ANKER VZW - T 0471/72 50 12 – vormingen@anker-vzw.be - www.ankervzw.be
- PATTY LEPPENS – T 0486/83 49 10 - info@opdesofa.be – www.opdesofa.be

Voor inhoudelijke vragen kunt u bij deze opleidingsverstrekker terecht.