

Programma – Psychosociale risico's duurzaam aanpakken

Lesdag	Datum	Lesthema	Docent
Dag 1	07 oktober 2025 9u30 tot 17u	Psychosociale risico's. De ziekte van onze tijd	Frank Van der Elst Annick Alders
Dag 2	04 november 2025 9u30 tot 17u	Psychosociale risico's: dissectie van de definitie, oorzaken, gevolgen en effecten + welzijnskring	Frank Van der Elst
Dag 3	02 december 2025 9u30 tot 17u	Wet, aansprakelijkheid en procedure, actoren, werken met derden	Annick Alders
Dag 4	13 januari 2026 9u30 tot 17u	Stress en burn-out	Frank Van der Elst
Dag 5	10 februari 2026 9u30 tot 17u	Opsporing van PSR + preventieve aanpak	Frank Van der Elst
Dag 6	10 maart 2026 9u30 tot 17u	Grensoverschrijdend gedrag	Annick Alders
Dag 7	21 april 2026 9u30 tot 17u	Gespreks- en coachingstechnieken	Annick Alders Frank Van der Elst
Dag 8	19 mei 2026 9u30 tot 17u	Werken met focus – disconnectie	Annick Alders
Dag 9	16 juni 2026 9u30 tot 17u	Aanwezigheid – bevlogenheid – samen naar een welzijnsbeleid	Frank Van der Elst
Dag 10	13 oktober 2026 9u30 tot 17u	Terugkomdag met presentatie plannen + zelfzorg	Frank Van der Elst Annick Alders

Psychosociale risico's duurzaam aanpakken

Opbouw van de opleiding

Thema 1 – Psychosociale risico's, de ziekte van onze tijd (Annick Alders & Frank Van der Elst)

Iedereen heeft de mond vol van de psychosociale risico's in onze samenleving, maar wat betekent dit nu concreet? Is het echt zo slecht gesteld met onze mentale toestand? We brengen in kaart hoe het nu effectief staat, en voeren een nulmeting uit voor jouw organisatie. Vervolgens bekijken we mogelijke oplossingen a.d.h.v. het Brugs model.

Thema 2 – Psychosociale risico's: dissectie + Welzijnscirkel (Frank Van der Elst)

Een collega valt uit voor een langere periode, terwijl jij nooit merkte dat er iets aan de hand was met hem. Je medewerkster klaagt regelmatig over maagpijn en je adviseert haar om langs te gaan bij de huisarts. In beide gevallen kan er sprake zijn van een psychosociaal risico. We definiëren het begrip psychosociaal risico en ontdekken wat de oorzaken, gevolgen en effecten zijn. We maken ook kennis met de welzijnscirkel.

Thema 3 – Wet & aansprakelijkheid – Discriminatie – Samenwerken (Annick Alders)

Uit een onderzoek van Acerta en Stepstone blijkt dat 24.2% van de werkende Belgen al te maken kreeg met discriminatie. Niet afkomst of geslacht blijken de grootste discriminerende factor, wel leeftijd. We nemen je mee in de verschillende manieren waarop je discriminatie kan bewijzen en koppelen dit terug met de wetgeving en de aansprakelijkheid.

Won Remco Evenepoel goud op de Olympische Spelen? Of gaat de eer van de medaille naar het volledige Belgische team? Of misschien won Soudal Quick Step wel, want de ploeg volgt Remco dagelijks op. Om te komen tot resultaten werk je beter samen (van het werkwoord 'samenwerken'), en niet alleen samen. We bezorgen je heel wat tips om dit te verwezenlijken, over de preventie- en HR-actoren heen.

Thema 4 – Stress en burn-out (Frank Van der Elst)

'Dat is positieve stress' hoor je wel eens. Klopt dat? Wanneer doet stress iets goeds en vanaf wanneer wordt het alarmerend? En wat is het verschil tussen een depressie en een burn-out? We beantwoorden deze vragen en leren hoe je het stressniveau onder controle houdt bij individuen, maar ook op organisatieniveau.

Thema 5 – Opsporing en aanpak (Frank Van der Elst)

Vandaag bespreken we de verschillende methoden die we kunnen gebruiken om psychosociale risico's op te sporen. We vertrekken van een algemene methode en eindigen met specifieke technieken die je kan gebruiken in welbepaalde situaties.

Bij wie kan je terecht wanneer het misloopt op psychosociaal vlak? De wet voorziet in een formele procedure, maar voor het zover moet komen, kan je informeel al heel wat doen. We verkennen de wet, aansprakelijkheid en procedures. Geen saaie theorie, maar moeilijke concepten begrijpelijk uitgelegd a.d.h.v. praktijkvoorbeelden.

Thema 6 - Grensoverschrijdend gedrag (Annick Alders)

Je baas doet je een oneerbaar voorstel of een collega wordt gepest. En wat als een klant het al te bont maakt aan de balie? We verkennen de verschillende verschijningsvormen van grensoverschrijdend gedrag en proberen verschillende technieken om dit bespreekbaar te maken.

Thema 7 – Gespreks- en coachingstechnieken (Annick Alders & Frank Van der Elst)

Je komt thuis van een lange werkdag, en wil even stoom afblazen. Je had een fantastisch weekend en wil je collega's hierover vertellen. Heb je het gevoel dat je toehoorder echt naar je luistert? Een collega zegt kwaad 'dat hij altijd de laatste is die iets te horen krijgt'. Hoe kom je te weten wat hem echt frustrereert, en wat hij echt zou willen? Vandaag gaan we aan de slag met de 7 vaardigheden van actief luisteren en de 7 basistechnieken om erkenning en steun te verlenen in emotionele situaties.

Thema 8 – Werken met focus – Disconnectie (Annick Alders)

Toch even de mailbox checken in het weekend, dat verslag nog lezen als de kinderen in bed liggen, ... zolang dit uitzonderlijk gebeurt, is het ok. Maar wat als dit routine wordt? Wat als dit 'verwacht' wordt? Regelmatig meldt één van je collega's zich een dagje ziek. Ziek is ziek, maar je merkt dat dit onder de collega's zorgt voor ongenoegen. Vandaag bekijken we hoe we op een gezonde manier rust kunnen inbouwen in ons leven, maar ook wat een organisatie kan doen opdat haar medewerkers 's morgens fit aan de werkdag kunnen beginnen. Daarnaast zoeken we uit hoe we ervoor kunnen zorgen dat mensen graag komen werken, we gaan van een verzuimbeleid naar een aanwezigheidsbeleid.

Thema 9 – Aanwezigheid – Samen naar een welzijnsbeleid (Frank Van der Elst)

We hebben nu alle psychosociale risico's onder de loep genomen: we weten hoe ze ontstaan, hoe we ze kunnen voorkomen, en hoe we ze met impact kunnen aanpakken als ze toch opduiken. Tijd om alles samen te brengen in 1 welzijnsplan. Vandaag staat in het teken van het opmaken van een beleid voor jouw organisatie. Uiteraard krijg je hierbij ondersteuning van 2 ervaren docenten.

Thema 10 – Evaluatie en zelfzorg (Annick Alders & Frank Van der Elst)

Lesdag 10 plannen we bewust enige tijd na de andere lessen in. Zo krijg je de kans om je plan in de praktijk te brengen. Vandaag bekijken we samen hoe je beleid loopt: welke stappen zijn al gezet en hoe was de reactie daarop? Wat zijn de volgende actiepunten? Je krijgt nieuwe tips en tricks om je plan te borgen en te blijven verbeteren. Ten slotte hebben we ook aandacht voor jouw zelfzorg. Hoe zorg je ervoor dat het welzijnsbeleid jouw eigen welzijn niet bedreigt?