
16 mei 2025 Rust in hoofd en lijf met de rustbox

INHOUD:

Dit is een GRATIS vormingsaanbod voor bezoldigde werknemers met uitzondering van personen die werken in de thuisverpleging, gezinszorg en Reva. De richtprijs voor deze drie sectoren vind je onderaan deze pagina.

Openbare organisaties kunnen niet inschrijven voor deze vorming.

Tijdens de vorming:

- leert de deelnemer vaardigheden om zijn eigen stressbeheer te verbeteren
- maakt de deelnemer kennis met de Rustbox, een onlinetool met concrete methodieken en technieken om met stress om te gaan

Bij ongewettigde afwezigheid rekenen we een administratieve kost aan van €50 per opleidingsdag.

Op zoek naar tips rond dit thema? Neem eens een kijkje op de website www.waardevolwerk.be

PROGRAMMA:

Met deze vorming sta je stil bij: wat is ongezonde stress en hoe kan je je ertegen verdedigen? Je verhoogt je kennis over de werking van je stress-brein. Je krijgt psycho-educatie rond toxische stress en de burn-outtrap. Je maakt kennis met de rust-o-theek voor begeleiders uit de Rustbox en ontdekt manieren om je stressbrein te beïnvloeden. Zo leer je je stressweerstand te verhogen na toxische of chronische stress.

Hoe voorkom je dat je door het bos de bomen niet meer ziet en dat je uitvalt door te veel stress en te weinig rust?

In een gezonde stresscyclus zullen na een stressvol moment de stresshormonen snel plaatsmaken voor herstelhormonen waardoor je als werker snel terug in staat bent om sensitief-responsief in het werk te staan.

Soms wordt ons stresssysteem zwaarder op de proef gesteld. Dit kan door de combinatie van werk en niet werk-gerelateerde elementen. Ons mentaal kapitaal geraakt op. We krijgen chronische fysieke of mentale stressklachten. De rustbox is een concrete hulpbron.

VOOR WIE: De vorming is gericht op begeleiders en zorgverleners.

SECTOREN: Diensten met bijdrage Aanvullend Sociaal Fonds van de non-profit (PC 337), Federale Gezondheidsdiensten, Gezinszorg, Kinderopvang, Lokale Diensteneconomie, Maatwerkbedrijven - BWP,

Maatwerkbedrijven – SWP, Opvoedings -en huisvestingssector,
Ouderenzorg, Revalidatiecentra, Socioculturele sector, Vlaamse
Welzijnssector, Ziekenhuizen
OPLEIDER: Survivalacademie - Eric Beke
LOCATIE: Kessel-lo
KOSTPRIJS: gratis
MEER INFO: [https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-
aanbod/32534](https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-aanbod/32534)
ORGANISATIE: Vivo en Febi

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/16-mei-2025-rust-hoofd-en-lijf-met-de-rustbox>