



Verdiepingstrajecten rond stress en burn-out.

Modules die opnieuw verbinden en richting geven: **verdiepingstrajecten** aansluitend op de online modules *Opnieuw aan boord* beschikbaar via Leerlabo.

Waar gaat dit over?

Met [Opnieuw aan boord](#) lanceerde FeBi online leertrajecten rond **stress, burn-out en herstel**. Specifiek in de sector ouderenzorg is de werkdruk vaak torenhoog en zorgen stress en uitval voor problemen op het vlak van continuïteit en teamdynamiek. Net daarom voorzien we in deze sector zogenaamde 'verdiepingstrajecten'.

Deze '**verdiepingstrajecten**' bestaan uit een reeks gratis vormingen die medewerkers, teams en leidinggevenden helpen om veerkracht op te bouwen, uitval te voorkomen en sneller te herstellen.

Elke vorming bestaat uit twee delen:

- **een online module te volgen via Leerlabo**
 - elke deelnemer doorloopt deze individueel en op eigen tempo, tijdens de werkuren. De groepsessie(s) vinden plaats nadat alle deelnemers de online module hebben afgerond.
- **groepsessie(s)**
 - deze vinden fysiek plaats in het woonzorgcentrum of online, afhankelijk van het traject en het aantal deelnemers.

Hoe werkt het?

1. Kies het traject dat je wilt opstarten. Je kan ook meerdere trajecten volgen.
2. Wanneer je de aanvraag doet voor het traject kan je onmiddellijk ook de logins aanvragen om toegang te krijgen tot het Leerlabo.
3. Volg de online module individueel op eigen tempo, tijdens de werkuren.
4. Neem deel aan de groepsessie(s): datum af te spreken met de opleidingsverstrekker.

Er is geen maximum aantal vormingen die men kan aanvragen per instelling.

Belangrijk: traject voor afwezige medewerkers

Deelname gebeurt altijd op **vrijwillige basis** en kan nooit worden opgelegd. Als werkgever kan je het aanbod wel kenbaar maken aan jouw medewerker, bijvoorbeeld via de inspiratiebrief die wij ter beschikking stellen. Die brief licht op een warme en respectvolle manier toe wat het traject inhoudt, zodat de medewerker zelf kan beslissen of deelname op dat moment passend is.

Overzicht van de verschillende trajecten per doelgroep

Traject	Voor wie?	Leerlabo	Vervolgssessies	Totaal
Traject Medewerkers	Alle medewerkers (zorg en niet-zorg) nog aan het werk	5u	2 × 3u30 fysiek in het WZC	12u
Traject Medewerkers die afwezig zijn	Medewerkers tijdelijk afwezig door stress of burn-out	5u	2 × 2u live online met een expert	9u
Traject Teams	Alle teamleden (zorg en niet-zorg)	1u	1 × 3u30 fysiek in het WZC	4u30
Traject Leidinggevenden	Hoofdverpleegkundigen, teamverantwoordelijken, directie	3u	2 × 3u30 fysiek of 2 × 2u30 live online met een expert	10u of 8u
Traject Buddy's	Medewerkers met een buddyrol (zorg en niet-zorg)	1u	1 × 2u30 live online met een expert	3u30



Toelichting bij de vervolgssessies

De vervolgssessies zijn altijd begeleide sessies: fysiek in het woonzorgcentrum of live online via videoconferentie onder begeleiding van een expert. Het gaat nooit om bijkomende online modules via Leerlabo.

Online te volgen modules per traject

Beschikbaar via Leerlabo, het online platform van het Fonds

Alle deelnemers bekijken eerst individueel de online modules voor ze deelnemen aan de groepssessies of de online vervolgssessies.

Traject Medewerkers aanwezig (OF die afwezig zijn) — 5 modules (5u)

M1	Wat heb ik? Wat is burn-out?	Van energiek naar burn-out: waar sta jij op die weg?
M2	Waarom overkomt mij dit?	Inzicht in de combinatie van factoren die tot burn-out leiden.
M3	Hoe kan ik herstellen? (psychologisch)	Eerste stappen naar duurzaam herstel.
3A	Hoe breng ik mijn energie in balans?	Handvaten om écht te ontspannen en fysiek tot rust te komen.
3B	Hoe kan ik aanpassen wat ik kan veranderen en accepteren wat niet?	
3C	Hoe ga ik om met mijn persoonlijke kwaliteiten en valkuilen?	
M4	Hoe kan ik herstellen? (fysiek)	
4A	Hoe ontspan ik actief?	Nadenken over wat jij nodig hebt om terug aan boord te komen én te blijven.
4B	Hoe breng ik mijn lichaam tot rust?	
4C	Hoe ontspan ik passief?	
4D	Hoe zet ik in op deconnectie?	
M5	Back on track	

Traject Leidinggevenden — 3 modules (3u)

L1	Hoe voorkom ik uitval van medewerkers door burn-out?	Signalen herkennen, gesprek aangaan, uitval voorkomen en voor jezelf zorgen.
L2	Hoe handel ik wanneer een medewerker afwezig is?	Contact houden en toewerken naar werkhervatting met aandacht voor medewerker én team.
L3	Hoe maak ik van preventieve werkaanpassing en re-integratie een succes?	Stapsgewijs en op maat werken aan een duurzaam herstelplan.

Traject Teams — 1 module (1u)

T1	Hoe ga ik om met de burn-out van een collega?	Signalen herkennen, elkaar ondersteunen en bespreekbaar maken wat onzichtbaar blijft.
----	---	---



Traject Buddy's — 1 module (1u)

B1 Hoe begeleid ik als buddy collega's met burn-out?

Je buddyrol goed opnemen en collega's ondersteunen zonder jezelf uit het oog te verliezen.

Verdiepingstrajecten

TRAJECT MEDEWERKERS: Jouw batterij telt ook: herken de signalen voor ze je inhalen

Een vorming over stress, energiebalans en veerkracht voor medewerkers in de ouderenzorg

Twee fysieke groepsessies na een individuele voorbereiding via Leerlabo

DOELSTELLING

Je staat elke dag klaar voor anderen, maar wie staat er voor jou? In het ritme van de dagelijkse zorg is het niet altijd makkelijk om stil te staan bij wat jij zelf nodig hebt. Toch zijn de signalen er vaak al vroeg. Deze vorming is een rustpunt: een plek om te begrijpen wat langdurige werkdruk met je doet, om te ontdekken wat jou energie geeft én kost, en om concrete tools mee te nemen die je meteen kunt toepassen op de werkvloer.

Na deze vorming:

- Begrijp je wat langdurige stress met je lichaam en geest doet
- Identificeer je je persoonlijke energievreters én energiebronnen
- Kan je je grenzen en noden concreet verwoorden naar je leidinggevende, collega's en omgeving
- Pas je praktische technieken toe om je veerkracht te bewaken en je batterij te herladen

DOELGROEP

Alle medewerkers, zorg- en niet-zorgpersoneel.

PROGRAMMA

Dit traject combineert online modules met twee fysieke sessies in het woonzorgcentrum. Leren van elkaars ervaringen staat centraal. De deelnemers bekijken eerst individueel de online modules via Leerlabo (~5u) voor ze aan de twee fysieke sessies deelnemen.

Sessie 1 - Inzicht in stress en energie (3u30, fysiek in het woonzorgcentrum)

- Wat doet stress met je lichaam en hoofd?
- Wat zijn jouw energievreters en wat laadt jou op?
- Oefenen met concrete technieken om signalen te herkennen en bij te sturen
- De theorie toepassen op je eigen situatie

Sessie 2 - Oefenen en verbinden (3u30, fysiek in het woonzorgcentrum)

- Oefenen hoe je je leidinggevende, collega's en netwerk kunt betrekken als steunpilaar
- Concrete gesprekken oefenen om je grenzen en noden aan te geven
- Leren verwoorden wat je nodig hebt
- Je verlaat de sessie met praktische tools die je meteen kunt toepassen

PRAKTISCH

Vorbereiding	Online module over de impact van stress via Leerlabo.
Login	Nog geen toegang? Aanvragen via het aanvraagformulier.
Aantal deelnemers	Minimum 8, maximum 12.
Wanneer	Datum af te spreken met de opleidingsverstrekker.
Inschrijven	fe-bi.org > vorming > ouderenzorg > Opnieuw aan Boord



OPLEIDINGSVERSTREKKER

- De Gestreepte Giraf — Oost- en West-Vlaanderen — www.degestreeptegiraf.be
- I-Diverso — alle Vlaamse Provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest — www.i-diverso.be
- Vormingscentrum HIVSET — Oost- en West-Vlaanderen, Antwerpen en Limburg — vormingscentrum.hivset.be

TRAJECT MEDEWERKERS DIE AFWEZIG ZIJN: Van uitval naar herstel: inzicht, rust en perspectief

Een online vorming voor medewerkers in herstel bij stress of burn-out

Twee interactieve online groepsessies na een individuele voorbereiding via Leerlabo

DOELSTELLING

Uitvallen door stress of burn-out brengt onzekerheid mee. Over jezelf, over je herstel, over wat de toekomst brengt. Deze online vorming biedt een veilige, rustige plek buiten de organisatie: een omgeving waar je op eigen tempo kunt stilstaan bij wat er in je lichaam en geest gebeurt, ervaringen kunt delen met anderen die begrijpen wat je doormaakt, en stap voor stap opnieuw perspectief kunt vinden.

Na deze vorming:

- Begrijp je wat er fysiologisch en mentaal gebeurt bij langdurige stress en burn-out
- Herken je wat jou energie geeft en wat je uitput, en weet je hoe je daar bewuster mee omgaat
- Weet je hoe je je omgeving (leidinggevende, collega's, naasten) kunt betrekken bij je herstelproces
- Heb je een concreet beeld van een haalbare weg richting herstel en, indien mogelijk, re-integratie. Op jouw tempo

DOELGROEP

Medewerkers uit het woonzorgcentrum die tijdelijk afwezig zijn door stress en/of burn-out.
Voor zorg- en niet-zorgpersoneel.

PROGRAMMA

Dit traject combineert online modules met twee interactieve online groepsessies onder begeleiding van een expert. Leren van elkaar staat centraal, in een veilige omgeving op eigen tempo. De deelnemers bekijken eerst individueel de online modules via Leerlabo (5u) en volgen vervolgens onderstaande online groepsessie.

Sessie 1 - Inzicht in stress en burn-out (online, 2u)

- Wat doet stress met je lichaam en hoofd?
- Herkennen van signalen van overbelasting
- Manieren vinden om hiermee om te gaan
- De inzichten uit de online modules toepassen op je eigen situatie

Sessie 2 - Je omgeving betrekken bij je herstel (online, 2u)

- De rol van je omgeving in je herstelproces
- Hoe je je leidinggevende, collega's of andere steunfiguren betrekt bij je herstel
- Stap voor stap verkennen hoe een terugkeer naar het werk eruit kan zien

Er kan van de vooropgestelde inhoud afgeweken worden op vraag van de deelnemers.

PRAKTISCH

Vorbereiding	Online module over de impact van stress via Leerlabo.
Login	Nog geen toegang? Aanvragen via het aanvraagformulier.
Aantal deelnemers	Aanmelden kan vanaf minimum 1 deelnemer, de groep heeft maximum 6 deelnemers (andere WZC's kunnen ook aansluiten)
Wanneer	Datum af te spreken met de opleidingsverstrekkers.
Inschrijven	fe-bi.org > vorming > ouderenzorg > Opnieuw aan Boord



OPLEIDINGSVERSTREKKER

— The Human Link — alle Vlaamse Provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest — www.thehumanlink.be

TRAJECT TEAMS: Een team dat elkaar ziet, draagt en verwelkomt

Hoe je als team stress bespreekbaar maakt en een collega na uitval warm laat terugkeren

Fysieke groepssessie na een individuele voorbereiding via Leerlabo

DOELSTELLING

Een uitvallende collega raakt niet alleen die persoon. Het raakt het hele team. De werkdruk stijgt, de dynamiek verandert, en de terugkeer van een collega vraagt opnieuw afstemming. Deze vorming helpt jullie samen een vangnet vormen: voor wie het moeilijk heeft, voor wie terugkeert, en voor het team zelf. Want een sterk team begint bij mensen die elkaar zien en durven aanspreken.

Na deze vorming:

- Herken je signalen van stress bij collega's en weet je hoe je die op een milde, respectvolle manier bespreekbaar maakt
- Weet je hoe je een terugkerende collega warm, zorgzaam en ondersteunend onthaalt
- Heb je concrete gesprekstechnieken en teamoefeningen geoefend die passen bij jullie eigen werkcontext
- Draag je als team bij aan een veilige werkomgeving waar iedereen zich gehoord voelt en veerkracht gedeeld wordt

DOELGROEP

Al de medewerkers van het woonzorgcentrum. Zowel voor zorg- en niet-zorgpersoneel.

PROGRAMMA

Dit traject combineert een online module met een fysieke groepssessie in het woonzorgcentrum. Leren van elkaars ervaringen staat centraal. Je bekijkt vooraf de online module voor teams via Leerlabo (1u). Tijdens de fysieke sessie vertalen we die theorie naar de eigen werkvloer.

Sessie - Samen sterk (3u30, fysiek in het woonzorgcentrum)

- Je wisselt ervaringen uit over de impact van uitval op de dagelijkse samenwerking
- Je oefent hoe je een collega na afwezigheid warm en ondersteunend ontvangt
- Je werkt aan de onderlinge verbondenheid via groepsgesprekken en teamoefeningen
- Je verlaat de sessie met praktische handvatten om de teamwerking veiliger te maken

PRAKTISCH

Vorbereiding	Online module voor teams rond stress en burn-out via Leerlabo.
Login	Nog geen login? Aanvragen via het aanvraagformulier.
Waar	Fysiek in het woonzorgcentrum.
Aantal deelnemers	Minimum 8, maximum 12.
Wanneer	Van zodra alle deelnemers de online module volgden. Datum af te spreken.
Inschrijven	fe-bi.org > vorming > ouderenzorg > Opnieuw aan Boord

OPLEIDINGSVERSTREKKER

- De Gestreepte Giraf — Oost- en West-Vlaanderen — www.degestreeptegiraf.be
- I-Diverso — alle Vlaamse Provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest — www.i-diverso.be
- Vormingscentrum HIVSET — Oost- en West-Vlaanderen, Antwerpen en Limburg — vormingscentrum.hivset.be



TRAJECT LEIDINGGEVENDEN: Van stress herkennen tot een goede re-integratie

Een vorming voor leidinggevenden over stress herkennen, verbindende gesprekken voeren en re-integratie begeleiden

Twee fysieke groepssessies na een individuele voorbereiding via Leerlabo

DOELSTELLING

Als leidinggevende ben je de spil tussen het individu en het team. Want wie signalen vroeg opvangt, voorkomt veel leed. Deze vorming geeft je de rust, de inzichten en de praktische handvatten om overbelasting tijdig te herkennen, in gesprek te blijven met je medewerker en re-integratie duurzaam te begeleiden met oog voor zowel de medewerker als de continuïteit van de zorg.

Na deze vorming:

- Herken je vroege signalen van stress en burn-out bij medewerkers
- Voer je verbindende gesprekken waarbij je contact houdt zonder druk uit te oefenen
- Stel je een realistisch re-integratieplan op, afgestemd op de 24/7 zorgcontext
- Ondersteun je een terugkeer naar het werk die houdbaar is voor medewerker én team

DOELGROEP

Leidinggevenden: hoofdverpleegkundigen, teamverantwoordelijken, verantwoordelijken, directie.

PROGRAMMA

Dit traject combineert online modules met twee fysieke groepssessies waarin de theorie vertaald wordt naar jouw eigen praktijk. Leren van elkaars ervaringen staat centraal. De deelnemers bekijken eerst individueel de online modules via Leerlabo (3u) en volgen vervolgens onderstaande fysieke of online groepssessies.

Sessie 1 - Verbinding houden met je medewerkers (3u30 fysiek, of 2u30 online)

- Signalen van stress en burn-out herkennen bij medewerkers
- Op een respectvolle en ondersteunende manier contact houden
- Verbindende gesprekken voeren zonder druk uit te oefenen
- De theorie toepassen op concrete situaties op de eigen afdeling

Sessie 2 - Sneller en beter re-integreren (3u30 fysiek, of 2u30 online)

- Een haalbaar re-integratieplan opmaken in overleg met medewerker en team
- Een duurzame werkhervatting ondersteunen
- Praktische oplossingen formuleren voor uitdagingen bij terugkeer naar het werk
- Eigen casussen analyseren en vertalen naar concrete acties voor de eigen teamwerking

PRAKTISCH

Vorbereiding	Twee online modules op Leerlabo: 'Focus op de fysiologische en psychologische impact van stress' en 'Focus op re-integratie en preventie'.
Login	Nog geen toegang? Aanvragen via het aanvraagformulier.
Waar	≥6 deelnemers: fysiek in het WZC. <6 deelnemers: online, eventueel samen met deelnemers van andere WZC's.
Aantal deelnemers	Aanmelden kan vanaf minimum 1 deelnemer.
Wanneer	Zodra de online module gevolgd is. Datum af te spreken.
Inschrijven	fe-bi.org > vorming > ouderenzorg > Opnieuw aan Boord

OPLEIDINGSVERSTREKKER

- De Gestreepte Giraf — Oost- en West-Vlaanderen — www.degestreeptegiraf.be
- I-Diverso — alle Vlaamse Provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest — www.i-diverso.be
- Corcura — Oost- en West-Vlaanderen en Vlaams-Brabant — www.corcura.be

Bij de online verdiepingstrajecten houden we zoveel mogelijk rekening met uw voorkeur voor een bepaalde opleidingsverstrekker. Om de opleidingen vlot te kunnen organiseren, kan het Fonds indien nodig echter een andere opleidingsverstrekker toewijzen.



TRAJECT BUDDY'S: Hoe maak je als buddy echt het verschil bij stress en burn-out?

Hoe je als buddy signalen herkent, moeilijke gesprekken voert en je eigen grenzen bewaakt

Interactieve online groepsessie na een individuele voorbereiding via Leerlabo

DOELSTELLING

Als buddy ben je een vertrouwd aanspreekpunt voor collega's die het moeilijk hebben. Die rol is waardevol, maar brengt ook vragen met zich mee: hoe ver ga je, wat doe je als het te zwaar wordt, en hoe zorg je ook voor jezelf? Deze vorming geeft je de zelfzekerheid en concrete tools om die rol met zorg én met duidelijke grenzen op te nemen — zonder jezelf te verliezen.

Na deze vorming:

- Herken je signalen van stress en overbelasting bij collega's en weet je hoe je het gesprek aangaat
- Voer je moeilijke gesprekken op een open, niet-beoordelende manier
- Weet je waar jouw rol als buddy stopt en wanneer en hoe je gepast doorverwijst
- Bewaak je je eigen grenzen en veerkracht, zodat jij ook sterk blijft

DOELGROEP

Medewerkers uit woonzorgcentra die de rol van buddy opnemen binnen hun team.
Voor zorg- en niet-zorgpersoneel.

PROGRAMMA

Dit traject combineert een online module met een interactieve online groepsessie onder begeleiding van een expert. Leren van elkaars ervaringen staat centraal. De deelnemers bekijken eerst individueel de online module via Leerlabo (~1u).

Online groepsessie *(ook met buddy's uit andere organisaties, 2u30)*

- Moeilijke gesprekken oefenen en je rol afbakenen
- Werken met reflectievragen en herkenbare praktijkcases
- Vaardigheden verdiepen via ervaringsuitwisseling
- Praktische tips en tools om meteen toe te passen op de werkvloer

PRAKTISCH

Voorbereiding	Online module over de rol van de buddy via Leerlabo.
Login	Nog geen login? Aanvragen via het aanvraagformulier.
Aantal deelnemers	Aanmelden kan vanaf minimum 1 deelnemer, de groep heeft maximum 6 deelnemers (andere WZC's kunnen ook aansluiten)
Wanneer	Van zodra de verstrekker een groep van min. 6 heeft. Datum rechtstreeks af te spreken.
Inschrijven	fe-bi.org > vorming > ouderenzorg > Opnieuw aan Boord

OPLEIDINGSVERSTREKKER

- De Gestreepte Giraf — Oost- en West-Vlaanderen — www.degestreeptegiraf.be
- I-Diverso — alle Vlaamse Provincies en Brussels Hoofdstedelijk Gewest — www.i-diverso.be

Bij de online verdiepingstrajecten houden we zoveel mogelijk rekening met uw voorkeur voor een bepaalde opleidingsverstrekker. Om de opleidingen vlot te kunnen organiseren, kan het Fonds indien nodig echter een andere opleidingsverstrekker toewijzen.