

A close-up photograph of several bamboo stalks, showing their characteristic segmented structure and light green color. The stalks are slightly out of focus, creating a soft, natural background.

CLASSROOM/ONLINE

## TRAINING

---

### VERHOOG JE VEERKRACHT!

WAPEN JEZELF VOOR VERANDERINGEN EN BUIG  
STRESS OM IN KANSEN EN OPLOSSINGEN.





---

## VERHOOG JE VEERKRACHT!

*Wapen jezelf voor veranderingen en buig stress om in kansen en oplossingen.*



De wereld rondom ons verandert steeds sneller. Ook in professionele omgevingen heb je voortdurend vaardigheden nodig om jezelf aan nieuwe situaties aan te passen. Je moet dus veerkrachtig zijn. Maar wat is veerkracht precies? Veerkracht is het vermogen en de snelheid waarmee we recht veren na verandering, stress of tegenslag. Het is dát wat je in staat stelt om veranderingen en de uitdagingen die ermee gepaard gaan om te zetten in kansen. Maar jouw veerkracht zorgt er ook voor dat je klaar bent voor verandering en nieuwe situaties niet als een bedreiging ziet.

*“Wanneer je weet wat jouw triggers zijn en je waarschuwings- en alarmsignalen herkent, kan je veerkrachtig anticiperen en reageren op nieuwe situaties en stress.”*

In de interactieve training Verhoog je veerkracht! zetten we jouw stresservaringen en reacties en jouw veerkracht centraal. Zo kan je wetenschappelijke kennis en nieuwe skills meteen overdragen naar je eigen professionele context.

Na deze training weet je wat stress is en hoe je brein er op reageert. Je herkent wanneer positieve stress omslaat in negatieve en welke impact die heeft op je lichaam, gedachten en gedrag. Je kan je triggers benoemen en vermijden en leert verschillende vaardigheden om preventief je veerkracht te verhogen en veerkrachtig te reageren tijdens momenten van stress.

Je leert in groep en met een simulatieacteur. Je werkt aan een persoonlijk actieplan en krijgt van ons een nuttige visual en/of e-book die je ook na de training kan gebruiken.

### LEERDOELSTELLINGEN

#### **Na deze opleiding:**

- Weet je wat stress is en wat het doet met jouw brein.
- Herken je je waarschuwings- en alarmsignalen en weet je hoe je belet dat positieve stress omslaat in negatieve.
- Herken je je persoonlijke triggers en kan je ze vermijden.
- Heb je technieken onder de knie om je veerkracht preventief te vergroten.
- Pas je technieken toe om veerkrachtig te reageren op stresssituaties.



## **PROGRAMMA**

Tijdens deze training starten we met een kijkje naar de manier waarop ons brein reageert op de voortdurende stroom aan to do's, werkdruk, veranderingen, etc. We staan stil bij onze natuurlijke weerstand tegenover verandering, door onze eigen stresssignalen in kaart te brengen.

### **1. Het brein onder druk**

Om veerkracht te vergroten moet je weten wat stress precies is en wat het doet met jouw brein. Daar beginnen we dus mee.

### **2. Effecten van stress**

Je weet wat stress is? Dan kijken we naar de impact ervan op je lichaam, gedachten en gedrag. Leer je waarschuwings- en alarmsignalen herkennen en zorg ervoor dat positieve stress niet omslaat in negatieve.

### **3. Die biologie van jouw gedrag**

Kijk naar jezelf en jouw interne en externe triggers en kom zo te weten waar jouw stressreactie vandaan komt. Pak de triggers aan waar je impact op hebt.

### **4. Breinhygiëne**

Werken aan je breinhygiëne is proactief je veerkracht verhogen. Maak tijd voor connecting time, exercise time, focus time, sleep time en time-in.

### **5. Wat als je de bocht mist**

Als je toch nog een stressreactie hebt, leren we je de juiste technieken om die veerkrachtig om te buigen.

## **FORMATS**

Ganse dag met halve dag acteur (PM)

Tweedaagse met halve of ganse dag  
acteur op dag 2

Varianten (met impact op programma):

- Ganse dag met acteur PM
- Halve dag

## **METHODIEK**

- Concrete cases uit de groep
- Groepsoefeningen
- Persoonlijk actieplan (vertaling van theorie naar werkplek)
- Visual, steekkaarten en/of e-book voor elke deelnemer
- Wetenschappelijke vertaalslag
- Simulaties met acteur

## **PRAKTISCH**

- Max. 12 deelnemers
- Duurtijd: per halve dag (3,5u)
- Taal: NL, FR, ENG
- Tools online: Zoom, Teams, Webex

## **DOELGROEP**

- Medewerkers
- Leidinggevenden

## **IMPACT VERHOGEN?**

Deze training kan perfect ingezet worden als een plug and play training, maar kan even goed deel uitmaken van een Learning Journey. Hieronder enkele voorbeelden die je kan inzetten om het effect van de training te verhogen:

- Voor- en/of natraject met Learning Labs ([learninglabs.thetippingpoint.be](https://learninglabs.thetippingpoint.be))
- Voor- en natraject via digitale leerprismen
- Visuals en/of (e-)booklets op maat
- Individuele coachings nadien

## CONTACT US

---

### THE TIPPING POINT

[WWW.THETIPPINGPOINT.BE](http://WWW.THETIPPINGPOINT.BE)

[INFO@THETIPPINGPOINT.BE](mailto:INFO@THETIPPINGPOINT.BE)

THE TIPPING POINT  
Building the skills for today and tomorrow

