

**Opleidingsonderdeel 4: Veerkracht en stressmanagement**

**4 studiepunten**

**Semester 1 of 2**

# Rubrieken niveau opleidingsonderdeel:

## **Doelstellingen**

**In dit opleidingsonderdeel werken we aan volgende competenties:**

1. Beheersen en up-to-date blijven met betrekking tot domeinspecifieke kennis en vaardigheden binnen het vak domein van coaching.
2. Vanuit authenticiteit zich verhouden binnen de begeleidingscontext.
3. Betrokkenheid geeft richting aan verdere competentieontwikkeling en eigen professioneel handelen.
4. Inzicht verwerven in stressmechanismen en emotieregulatie.
5. Analyseren en toepassen van modellen over emotieregulatie en veerkracht.
6. Leren herkennen en begeleiden van stress en emoties.
7. Toepassen van praktische tools voor veerkrachtbevordering.

|  |
| --- |
| ***Meer concreet verwachten we op het einde van dit OPO dat de student:***1. Zelfzorg actief onderzoekt, betekenis geeft en integreert in het eigen professioneel handelen.
2. Coachingstechnieken effectief toepast om coachees te begeleiden naar zelfinzicht.
3. Professioneel functioneert onder druk van verandering en verwachtingen.
4. Eigen sterktes en ontwikkelpunten kritisch analyseert en hier doelgericht mee aan de slag gaat.
5. Transparant, ethisch en professioneel rapporteert naar coachee en organisatie.
6. Via reflectie, literatuur en vorming de eigen professionele ontwikkeling planmatig versterkt.
 |

# Rubrieken niveau praktische organisatie:

## **Overzicht opleiding: Talentgerichte loopbaanontwikkeling**

Het opleidingstraject bestaat uit vier afzonderlijke modules die je elk apart kan volgen.

Module 1: Coachende vaardigheden (6sp)

Module 2: Introductie tot loopbaanontwikkeling (4sp)

Module 3: Tools en methodieken voor loopbaanontwikkeling (6sp)

**Module 4: Veerkracht en stressmanagement (4sp)**

Je stelt zelf een programma op maat samen en kan je studie spreiden over één of meerdere opeenvolgende academiejaren.

We kiezen voornamelijk voor fysieke contactmomenten.

## **Certificering**

* Wie slaagt voor alle vier modules, ontvangt een officieel getuigschrift.
* Bij het volgen van een losse module mét deelname aan de evaluatieopdracht, ontvang je een certificaat.
* Volg je een losse module uit interesse, zonder evaluatieopdracht, dan krijg je een attest van deelname.

## **Locatie en data**

Campus Diepenbeek

**Semester 1**

Telkens op donderdag

* 4 december 2025 (9.30u – 16u)
* 12 maart 2026 (9.30u – 16u)
* + 2x intervisie zelf in te plannen met je intervisiegroep

**Semester 2**

Data nog te bepalen

## **Doelgroep**

HR-medewerkers, leidinggevenden, teamleiders, coaches, mentoren en iedereen die betrokken is bij talentontwikkeling, loopbaanontwikkeling en welzijn op het werk.

## **Onderwijstaal**

Nederlands

## **Studiegeld en subsidies**

* De gehele opleiding (4 modules) kost € 2475.
* Volg je losse modules, dan betaal je € 150/dag.
* **Opleidingscheques**kan je enkel gebruiken indien een loopbaancentrum verklaart dat de opleiding noodzakelijk is voor de uitvoering van je persoonlijk ontwikkelplan (POP) via een ‘attest loopbaanbegeleiding’.
* Je kan de [**KMO-portefeuille**](https://www.ucll.be/nl/factuurkmo-portefeuille) gebruiken om een deel van de opleiding te betalen.
* **De opleiding is goedgekeurd voor het**[**Vlaams Opleidingsverlof**](https://www.vlaanderen.be/werken/opleiding-op-de-werkplek/als-werknemer-een-opleiding-volgen/vlaams-opleidingsverlof)**(ODB-1003347)**

# Rubrieken niveau onderwijsleeractiviteit:

## **Inhoud**

|  |
| --- |
| **In dit OPO komen volgende inhouden aan bod:**In dit opleidingsonderdeel worden fundamentele inzichten en -vaardigheden voor coaches aangeboden om emotie- en zelfregulatie bij zichzelf en hun coachees te herkennen en te verbeteren. Dit opleidingsonderdeel richt zich op het ontwikkelen van zelfbewustzijn, het toepassen van effectieve interventies en het creëren van een veilige leeromgeving (coaching sessie). Hierdoor kunnen coaches hun coachees beter ondersteunen in hun emotionele en professionele groei.Thema’s die daarbij o.a. behandeld worden:* Introductie ‘Emotie- en zelfregulatie’
* Fysiologie van emoties
* Technieken voor zelfbewustzijn -en reflectie
* Observatietechnieken voor coaches Interventies voor emotieregulatie en co-regulatie
 |

## **Studiemateriaal**

|  |
| --- |
| * De Weerdt, S. (2021). *Levenskracht. Zelfzorg en persoonlijk meesterschap.* Garant.
* Geeraerts, K. & Van Nieuland, L. (2021). *Blijven ademen.* Manteau.
* Kuijsten, S. & Hamming, C. (2018). *Gek op stress. Maar niet altijd.* Uitgeverij DrukWerk.
* Swinnen, L. (2023). *Versterk je nervus vagus.* Lannoo.
* Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2021). *Vitamines voor groei. Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie.* Acco Uitgeverij.

Materialen op Toledo Ultra: presentaties, oefenmateriaal en artikels  |

## **Werkvormen + toelichting**

|  |
| --- |
| Dit OPO wordt op de campus aangeboden tijdens werkcolleges. De lesvorm zal een combinatie zijn van * theoretische kaders (colleges)
* praktijkvoorbeelden en oefeningen
* case studies en rollenspelen
* intervisie
* literatuurstudie i.f.v. zelfzorg

We verwachten dat studenten tijdens de colleges actief meewerken.  Dit houdt in dat de student de gevraagde resultaten en voorbereidingen kan voorleggen en dat het noodzakelijk voorbereidend studiewerk uitgevoerd is.  Het is eveneens mogelijk dat de student niet-begeleide werktijd krijgt. Deze uren vult een student zelfstandig in met:* noodzakelijk voorbereidend studiewerk: verwerken van delen theorie in zelfstudie, voorbereidend opzoekwerk
* opdrachten (individueel en/of kleine groepen) en oefeningen voorbereiden en uitwerken

De student is zelf verantwoordelijk om deze uren nuttig in te vullen naargelang de persoonlijke of groepsnoden.Er wordt op Toledo Ultra ook extra oefenmateriaal aangeboden. |

# Rubrieken niveau evaluatieactiviteit

## **Beschrijving evaluatieactiviteit(en)**

|  |
| --- |
| De evaluatie bestaat uit volgende onderdelen: 1. **Het dagboek** Studenten houden gedurende de opleiding een dagboek bij waarin ze hun ervaringen en observaties over emotieregulatie -en zelfregulatie documenteren. Het dagboek bevat specifieke voorbeelden van momenten waarop de student zichzelf wel of niet effectief heeft gereguleerd.
2. **Presentatie van een betekenisvol leermoment** De student selecteert één betekenisvol leermoment uit het dagboek en presenteert dit aan de docent en medestudenten. Tijdens de presentatie licht de student zijn/haar leerproces toe, maakt verbinding met de theoretische kaders uit de opleiding, en benoemt visie, onaffe aspecten, en kansen voor toekomstige groei. De student bespreekt ook hoe hij/zij structureel met zelfzorg is omgegaan, zowel persoonlijk als professioneel als coach. Na de presentatie is er ruimte voor vragen en discussie met de docent en medestudenten. Dit biedt de student de mogelijkheid om feedback te ontvangen en verder te reflecteren op het leerproces.
3. **Schriftelijk reflectieverslag** Dit verslag bevat een bondige samenvatting van de presentatie (max. 1 A4 – recto-verso), waarin de belangrijkste punten en inzichten worden weergegeven.

De evaluatie wordt beoordeeld op basis van de volledigheid en diepgang van het dagboek, de kwaliteit van de presentatie, de mate van zelfreflectie en de verbinding met de theoretische kaders.Zowel de presentatie als het schriftelijke verslag worden beoordeeld volgens een ‘geslaagd/niet geslaagd’-systeem. |

## **Evaluatievorm**

|  |
| --- |
| * Presentatie
* Schriftelijk verslag
 |

## **Aanpak tweede examenkans**

|  |
| --- |
| Indien de student niet slaagt voor de eerste examenkans, krijgt hij/zij een herkansingsopdracht. De student dient de oorspronkelijke evaluatieopdracht te herwerken op basis van de ontvangen feedback.  |