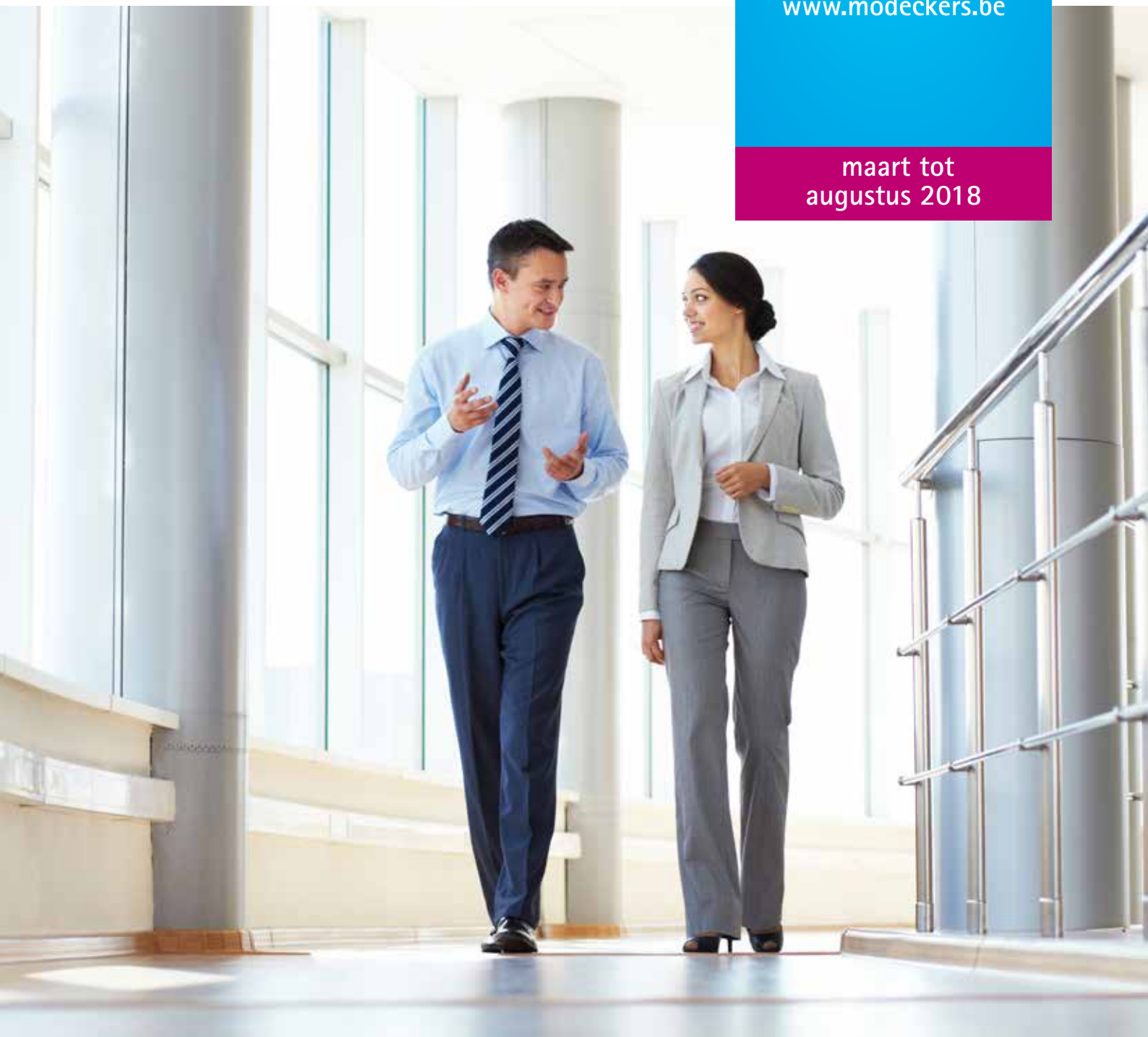


# modeckers!

[www.modeckers.be](http://www.modeckers.be)

maart tot  
augustus 2018



## Opleiding tot gecertificeerde welzijns en burn-out coach

Stress... het overkomt elk van ons. Toch stellen we vast dat vandaag voor drie op vier werknemers stress tot spanningen leidt zowel thuis als op de werkvloer. Wanneer die situatie te lang duurt evolueert ze naar burnout of een andere stressgerelateerde ziekte. Uiteindelijk gaat het licht uit...

Gelukkig is er hulp mogelijk, professionele hulp. Wil jij zo'n hulpbron zijn? Lees dan vooral verder.

Sinds 2008 komen er steeds meer mensen in mijn praktijk met burnout-verschijnselen. Ik ben mij gaan specialiseren in binnen- en buitenland om een afdoend antwoord te vinden om burnout aan te pakken, met succes. Deze kennis en kunde wil ik daarom delen met gemotiveerde coaches in spé of met personen die zich hierin willen specialiseren. Het resultaat is deze opleiding. Omdat je als coach met mensen werkt is een professionele aanpak noodzakelijk. Toch hoeft 'professioneel' niet synoniem van 'duur' te zijn. Wij willen een opleiding aanbieden die zowel grondig als betaalbaar is. Met de mogelijkheid tot certificering via de Internationale Coaching Federatie.

## Doelgroep

Leidinggevend, Business partners, HR verantwoordelijken, interne en externe coaches, welzijnsmanagers en begeleiders

## Leerdoelen

- Duidelijk inzicht in coaching
- Duidelijk inzicht in de basisbegrippen: stress – veerkracht – welzijn en burnout
- Herkennen van signalen
- De impact van burnout en stress op je lichaam en meer specifiek: wat er in je hersenen gebeurt
- Jouw profiel als coach
- De professionele coachingsvaardigheden die je leiden tot gecertificeerd coach
- Je rol als coach in deze specifieke situatie: contacten met partners en familieleden – het bedrijf – de arts – andere hulpverleners
- Het specifieke coachingstraject bij burn-out: van burn-out tot veerkracht
- De valkuilen van de coachee
- Impact van werk en persoonlijkheid die tot burn-out kunnen leiden
- Impact van de omgeving
- Basismodellen om een totaalaanpak te verzekeren
- Interpretatie van vragenlijsten
- Tools en techniques voor ontspanning, rust, ademhalen, coping, etc.
- Plan van aanpak en begeleiding
- Je leert om op een zelfzekere en rustige wijze een resultaatgericht coachingsgesprek te voeren
- We reiken je achtergrondinformatie en literatuur aan
- We verwijzen naar huidige wetgeving en re-integratie aanpak

## METHODE

- Voorafgaand aan de opleiding is er een intake gesprek.
- Om de kwaliteit van de opleiding te verzekeren werken we met minstens 6 en maximum 9 deelnemers.
- Interactief, ervaringsgericht.
- Er zijn plenaire opleidingsdagen, interviews tussen cursisten, individuele coachingsessies en groepscoachingsessies voorzien.
- Werken vanuit reële eigen cases.
- Afwisselend individueel werken, in duo of in kleine groepjes.
- Deelnemers worden geacht om zelf aan de slag te gaan om ervaring op te bouwen en hierover grondig te rapporteren.
- Op het einde van de opleiding volgt de certificeringsprocedure.
- Deelnemers krijgen een individueel werkboek met uitgebreide documentatie.
- We bieden een veilige leeromgeving met persoonlijke aandacht en verdieping.

## DOCENT

*Mo Deckers* is bedrijfspsychologe en heeft een Master in Toegepaste Economische Wetenschappen. Als gecertificeerde professionele coach begeleidt zij sinds 2008 ook mensen met burn-out verschijnselen. Daarnaast is zij loopbaancoach en innovatiecoach. Zij geeft opleidingen aan directeurs, leidinggevend en medewerkers over burn-out preventie. Zij is gefascineerd door de werking van het brein en deelt hierover graag haar kennis. Zij werkt onder andere met het energie- en breinprofiel van dr. Kobus Neethling. Mo heeft een jarenlange ervaring als HR-directeur opgebouwd die zij nog steeds toepast bij begeleidingsprojecten in ondernemingen.



# Programma

Bestaat uit 8 dagen gespreid over 6 maanden.

blok 1 : specifieke coaching benadering +

blok 2 : burn-out coaching achtergrond en informatie, begeleiding, coachingstrategieën

De opleiding loopt over 6 maanden: van maart tot en met augustus 2018. We bouwen het programma stelselmatig op rond verscheidene topics. Er is plaats voor theoretische achtergronden en modellen, persoonlijke coaching, intervisie en groepscoaching. Alle technieken worden meteen toegepast in de praktijk.

**Start : 12 en 13 maart 2018, overige data worden afgeproken met de cursisten.**

Telkens 1 dag per maand. Einde: augustus 2018.

## BLOK 1 : SPECIFIEK

- Coaching: begrippen en vaardigheden
- Coachingscompetenties (ICF) verwerven
- Coachingstrategieën opzetten en begeleiden
- Resultaatgericht coachen: krachtige vragen en manieren van communiceren
- Het leerproces: verschillende mensen, verschillende manieren van leren en communiceren
- Praktijkervaringen en cases

## BLOK 2 : BURN-OUT COACHING

- Inleiding: doelstellingen en verwachtingen
- Wat is burn-out? Definitie en achtergronden
- Stress
- Impact op de hersenen
- Coachen in het kader van burn-out of verregaande stress
  - Definitie
  - Verschil tussen coaching en burn-out coaching
- Rol van de coach
- Mijn profiel als burn-out coach
- Competenties van de burn-out coach
- Gesprekstechnieken en oefeningen
- BRIEF-methode
- Totaal aanpak: overige aandachtsdomeinen zoals voeding, beweging, overige hulpverlening, omgaan met tijd
- Burn-out coaching in de praktijk
  - Het coachingsmodel
  - Verloop van het traject
  - Naaste betrokkenen en impact op relaties
  - Re-integratie
- FAQ



## PRIJS :

- ★ Het programma loopt over 6 maanden en start met de basisopleiding die twee dagen duurt. Vervolgens is er elke maand één dag plenaire opleiding, afgewisseld met supervisie en intervisiemomenten, individuele- en groepscoaching.
- ★ De prijs omvat alle gebruikte materialen tijdens de opleiding en het persoonlijk werkboek.
- ★ De deelname per persoon bedraagt : EUR 2238,- excl. BTW. Wij werken met KMO-portefeuille waardoor je 40% recupereert van de basisprijs.
- ★ Inschrijven kan tot 2 maart 2018, betalingsbewijs is inschrijvingsbewijs.
- ★ Code KMO-portefeuille : Threecce BVBA: DV 16913



Wil je deelnemen? Schrijf je meteen in!

Inschrijven kan tot 2 maart 2018.



**modeckers!**

Prins Leopoldlei 83 - 2640 Mortsel - T: 0475 95 48 74 - deckers689@gmail.com - www.modeckers.be