



**POSTGRADUAAT**  
**Mentaal welzijn op het werk**

# **POSTGRADUAAT**

# **Mentaal welzijn op het werk**

**PXL-SOCIAL WORK**

**2022-2023**

**HOGESCHOOL** 

---

# WELKOMSTWOORD



## ALGEMEEN DIRECTEUR

PXL-Congress is uw centrum voor levenslang leren. Wilt u zich onderscheiden op de arbeidsmarkt? Dan is blijven een noodzaak!

Extra kennis en vaardigheden dragen bij tot uw professionele ontplooiing.

Hogeschool PXL is een multidisciplinair kenniscentrum met bijzondere aandacht voor levenslang leren. Samen met de verschillende sectoren werken we aan uw competenties in functie van uw carrièreplanning die onderbouwd wordt door de wensen en noden uit de praktijk. Een win-winsituatie voor het onderwijs en het bedrijfsleven. Deze aanpak lag mee aan de grondslag van ons **excellent visitatierapport** uitgereikt door de Nederlands-Vlaamse Accreditatie Organisatie (NVAO). Dit is de officiële instantie die in opdracht van de Vlaamse Regering waakt over de kwaliteit van de opleidingen aan de universiteiten en hogescholen.

Met experts binnen de 9 departementen en hun respectievelijke domeinen staat PXL garant voor een uitgebreid navormingsaanbod: van workshops en studiedagen tot kortlopende opleidingen en postgraduatoren. Zo blijft u op de hoogte van de laatste trends en nieuwste ontwikkelingen.

**BEN LAMBRECHTS**  
algemeen directeur





## Content manager PG Mentaal welzijn op het werk

Maatschappelijke tendensen op de arbeidsmarkt, zoals de digitalisering, automatisering en de opkomst van het telewerk, hebben een grote impact op de manier waarop we leven en werken. We werken met z'n allen niet alleen langer, maar ook de inhoud en de vorm van onze banen zijn voortdurend onderhevig aan veranderingen. Dit leidt steeds vaker tot negatieve stress die langdurig ziekteverzuim en burn-outs kan veroorzaken. Werken in zo'n wereld vraagt **wendbaarheid** (het vermogen om constant bij te leren) en **weerbaarheid** (het vermogen om obstakels om te zetten in oplossingen en kansen).

Van organisaties wordt gevraagd om medewerkers hierin te ondersteunen door het uitbouwen van een **welzijnsbeleid** gebaseerd op een gezond werkklimaat. Maar hoe begin je daar nu aan? Tijdens dit postgraduaat 'Mentaal welzijn op het werk' gaan we aan de slag met de **concrete invulling** van het welzijnsbeleid op maat van uw organisatie. In 6 modules belichten we de verschillende facetten van welzijn op de werkvloer. In elk van deze modules staat een concrete vertaalslag van **wetenschappelijk onderzoek naar praktische handvaten, procedures en acties** centraal.

Omdat welzijn op het werk alleen bereikt kan worden wanneer iedereen binnen de organisatie zijn **verantwoordelijkheid** opneemt, richten we ons tijdens dit postgraduaat op de acties die verschillende stakeholders, zoals de individuele werknemers, leidinggevenden, HR, directie, etc. kunnen nemen bij het werken aan welzijn. Samen zorgen we voor de juiste ingrediënten om van welzijn de drijvende kracht te maken van duurzame inzetbaarheid, high performing teams en goede bedrijfsresultaten.

Succes!

**Katelijn Nijsmans**

Content manager PG Mentaal welzijn op het werk



## **AMBASSADEUR**

r

De arbeidsmarkt wordt het komend decennium geconfronteerd met belangrijke uitdagingen zoals digitalisering en robotisering, klimaatverandering, migratiedruk en de vergrijzing van de beroepsbevolking. Door die vergrijzing hebben we structureel minder instromers dan uitstromers op de arbeidsmarkt. Daarom moeten we elk talent een plaats geven op de arbeidsmarkt maar er ook en vooral voor zorgen dat dit talent duurzaam en langer inzetbaar is. Hiervoor staan er twee belangrijke obstakels in de weg. Vooreerst toont de SERV-werkbaarheidsmonitor dat één op de twee werkenden kampt met een grote mate van onwelzijn op het werk. Ten tweede blijkt uit een OESO-enquête dat 82% van de werkenden niet het belang inziet van permanente vorming. Om te vermijden dat we van de coronacrisis in een werkbaarheidscrisis belanden moeten organisaties en medewerkers samen meer inzetten op werkbare jobs en lang leuk leren. Dit postgraduaat geeft je hefboomen om in jouw organisatie werk te maken van deze uitdagingen en een duurzaam organisatieperspectief te verbinden met duurzame loopbanen voor de medewerkers.

**Fons Leroy**

Voorzitter Het Beroepenhuis  
Voorzitter gtb-Vlaanderen

## MODULE 1



### Werkbaar werk

In deze module leggen we de theoretische, juridische en wetenschappelijke basis omtrent mentaal welzijn op het werk. We maken kennis met het wettelijk kader, de actoren die betrokken zijn bij het welzijnsbeleid en de juridische verplichtingen op het vlak van welzijn. Daarnaast leggen we de basis voor het uitbouwen van een welzijnsbeleid, exploreren we mogelijke psychosociale risico's op de werkvloer alsook de voornaamste psychosociale gevolgen. Hierbij introduceren we belangrijke basisbegrippen zoals werkstress, burn-out, grensoverschrijdend gedrag, trauma en agressie op de werkvloer, ... . We staan stil bij het begrip 'werkbaar werk' en maatschappelijke tendensen die hier een invloed op uitoefenen. De lessen uit deze module worden gegeven door psychosociaal preventieadviseurs die jullie inzage geven in praktijkvoorbeelden uit het werkveld.

*Deze module wordt verzorgd door  
Anneleen Vanlook van Mensura*



Lesdagen: maandagen 26/9, 3/10, 10/10, 17/10 en 24/10, telkens van 17u30 tot 21u30.

## MODULE 2



### Van stress naar veerkracht

In de module 'Van stress naar veerkracht' benaderen we via onderbouwde inzichten de aanpak hoe we potentiële stresssituaties kunnen benutten en aanpakken om als uitdagingen benaderd te worden waardoor we onze veerkracht versterken. Door zicht te krijgen op potentiële stressoren en hoe hiervoor de veerkracht in de werkcontext te verhogen, bereiken we de creatie van werksituaties die de wendbaarheid van medewerkers versterken. Een essentiële vaardigheid die we nodig hebben om met potentiële stress- en verandersituaties veerkrachtig te kunnen omgaan.

*Deze module wordt verzorgd door  
Sonja Reckers van FLY en Dominique  
Hendriks van Itzu Career*



Lesdagen maandagen 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 en 5/12, telkens van 17u30 tot 21u30.



## MODULE 3



### De gezonde werknemer in een gezonde werkomgeving

Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat kennen we allemaal. Maar wat we soms vergeten is dat je werkomgeving ook een grote invloed heeft op jouw gezondheid. Als onderneming is het belangrijk om hier aandacht aan te schenken en een gezondheidsbeleid uit te werken. Je kan werknemers immers helpen fit & gezond te blijven en een positieve & productieve werkomgeving te creëren. Maar hoever ga je hierin als werkgever?

Tijdens deze module schenken we aandacht aan Health Promotion Planning om op een geijkte manier interventies voor gedragsverandering op poten te zetten en zo te komen tot een kwaliteitsvol en duurzaam beleid. We staan stil bij de fysieke en mentale gezondheid van onze medewerkers met focus op beweging, voeding, slaap, relaxatie, ... We kijken hierbij naar de noden van het individu, hoe we initiatieven kunnen implementeren, best practices en welke handvaten we hebben om in gesprek te gaan met onze medewerkers. We onderzoeken daarnaast de verschillende facetten om te kunnen spreken van een gezonde werkomgeving. Denk hierbij maar aan licht, geluid, verluchting, ... en niet te vergeten ergonomie. We eindigen de module met een real life casestudy waarbij we jullie als expert aan het werk zetten.

*Deze module wordt verzorgd door Eva Deschans van AG Health Partner*



Lesdagen maandagen 12/12, 19/12, 9/1, 16/1 en 23/1, telkens van 17u30 tot 21u30.



## MODULE 4



### Samenwerkt

In de module "Samenwerkt" wordt gekeken naar de verschillende manieren waarop Teams in de professionele werkomgeving zo optimaal mogelijk kunnen samenwerken. De deelnemers zullen een inzicht krijgen in de kracht van groepsdynamica en welke coachende vaardigheden kunnen worden toegepast op team-niveau. De waarde van Inclusie en het oog voor Diversiteit zal ook uitgebreid worden besproken als belangrijk onderdeel bij het opstellen van een algemeen welzijnsbeleid en het bespreken van een Teamcultuur. De deelnemers zullen inzichten krijgen in nuttige en praktische tools om afstandswerken en hybride werkomgevingen aangenamer en efficiënter te maken. Uiteindelijk bekijken we samen met de deelnemers het effect dat conflict en agressie binnen een team kunnen hebben en hoe we hier best als leidinggevende, externe facilitator of teamlid op inspelen en mee omgaan. Aan de hand van een reeks praktische modellen en interactieve oefeningen proberen we concrete tools uit die ons kunnen helpen deze moeilijke situaties te bemiddelen.

*Deze module wordt verzorgd door Leila Minten van Psylang in samenwerking met Springbok coaching (w)Healthy workplaces*



Lesdagen maandagen 30/1, 6/2, 13/2, 27/2 en 6/3, telkens van 17u30 tot 21u30.







## MODULE 5



### Omgaan met verandering

In de module 'Omgaan met veranderingen' leer je op een actieve manier om de verschillende aspecten van veranderingen in de hand te houden. Vanuit Koru HR delen we graag onze ervaringen en praktische tips over change management met je. Zo zoomen we in op hoe je een veranderingsproces voorbereidt. Wie verzamel je rond de tekentafel? Van wie verwacht je medewerking? Van wie niet? Je leert vervolgens hoe je motiverend kan communiceren over veranderingen én hoe je de zogenaamde temperatuur van je doelgroep kan meten. We oefenen hoe je het best om kan gaan met verschillende soorten reacties van mensen doorheen een veranderingstraject. En ten slotte staan we ook stil bij hoe je een veranderingstraject levend kan houden en in het DNA van je mensen krijgt. Bij al deze topics heb je de kans om vanuit je eigen case te werken en de inzichten hier op toe te passen. Zo kan je bijvoorbeeld een project gebruiken dat op dit moment in je organisatie loopt. Of je blikt terug op een verandering die je in het verleden doorvoerde, ... We zorgen er in elk geval voor dat deze module praktisch en dus ook zeer toepasbaar is!!

*Deze module wordt verzorgd door Joris Smeyers van Koru HR*



Lesdagen: maandagen 13/3, 20/3, 27/3,  
17/4 en 24/4, telkens van 17u30 tot 21u30.





## MODULE 6

### GEÏNTEGREERDE EINDPROEF

Op basis van de voorgaande vijf modules stel je een welzijnsbeleid op waarmee je een gezond werkklimaat creëert in een organisatie. Dit start met een duidelijke visie op 'Welzijn op het werk', waarbij je vervolgens je beleid uitschrijft aan de hand van strategische en operationele doelen die worden uitgewerkt aan de hand van een aantal concrete acties. Deze dienen voornamelijk preventief van aard te zijn zonder hierbij het curatieve en de re-integratie uit het oog te verliezen. Aangezien een organisatie uit meerdere geledingen bestaat richt dit beleid zich ook op meerdere niveaus: de individuele werknemer, de leidinggevende, het team en de hele organisatie. Het opstellen en uitvoeren van een welzijnsbeleid doe je niet alleen. Doorheen de opleiding leer je welke actoren hierbij betrokken dienen te worden..



## PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijven kan nu ook met een graduaatsdiploma

**Rechtstreekse toegang gericht op het behalen van een getuigschrift postgraduaat**

> Iedereen die meewerkt of wenst mee te werken aan 'Welzijn op het werk' door middel van de creatie van een mentaal gezond werkklimaat, ongeacht het soort organisatie (profit, non-profit, overheid, ...). Ervaring is niet vereist.

*We verwachten van de deelnemers dat ze de geziene leerstof kunnen toepassen in een organisatie.*

Via de website kan je je reeds [voorinschrijven](#). Via e-mail ontvang je dan meer informatie over de stappen die je nog moet ondernemen om je inschrijving te finaliseren.

Inschrijven kan voor het volledige postgraduaat (25 avonden) of per module (5 avonden). De eerste module 'Werkbaar werk' dient wel steeds verplicht gevolgd te worden. Het inschrijvingsgeld bedraagt € 1 950 voor het volledige postgraduaat of € 400 per module. Betalingen via KMO-portefeuille worden aanvaard.

Het postgraduaat start op maandag 26 september en gaat vervolgens elke maandag door van 17u30 tot 21u30, waarbij de schoolvakanties van het secundair onderwijs gevolgd worden.

@ PXL-Social Work (Vildersstraat - Hasselt).

**Meer info: [www.pxl-next.be/opleidingen/mentaal-welzijn-op-het-werk](http://www.pxl-next.be/opleidingen/mentaal-welzijn-op-het-werk)**

# MEER INFORMATIE

## INFODAGEN

Dinsdag 5 juli 2022  
van 15.00 - 20.00 uur

Zaterdag 10 september 2022  
van 09.00 - 14.00 uur

## LIGGINGSPLAN CAMPUS

**PXL-SOCIAL WORK**  
Campus Vildersstraat  
Vildersstraat 5  
3500 Hasselt  
T 011 77 50 92

**COÖRDINATOR**  
**JOHAN VANDERSMISSEN**  
johan.vandersmissen@pxl.be  
T 011 77 53 54  
GSM 0473 89 03 10

