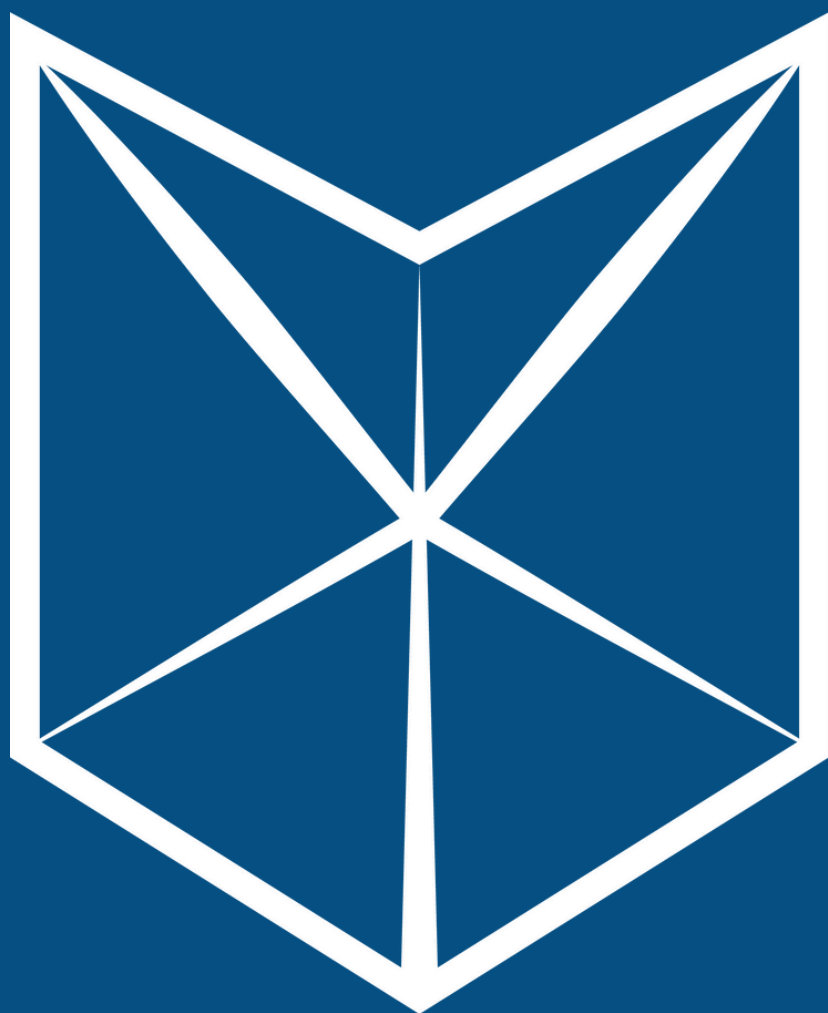


Opleidingsgids 2026





Welkom in onze opleidingsgids

Deze opleidingsgids biedt een overzicht van de opleidingen die wij aanbieden ter ondersteuning van een veilige, gezonde en efficiënte werkomgeving. Investeren in opleiding betekent investeren in mensen: goed geïnformeerde en getrainde medewerkers dragen niet alleen bij aan hun eigen welzijn, maar ook aan de kwaliteit en continuïteit van de organisatie.

De opleidingen zijn praktijkgericht, up-to-date en afgestemd op de noden van de werkvloer. U vindt telkens per opleiding een korte inhoudsbeschrijving samen met praktische info. Het aantal deelnemers varieert naargelang de opleiding.

Al onze opleidingen kunnen worden beschouwd als bijscholingen voor de preventieadviseur.

Erkend getuigschrift

Mediwet is door de overheid erkend voor het geven van opleidingen en bijscholingen die leiden tot een getuigschrift. Dit getuigschrift ontvangt u bij het volgen en afronden van één van volgende opleidingen: basisopleiding voor hulpverlener, bijscholing voor hulpverlener, basisopleiding voor vertrouwenspersoon en intervisie voor vertrouwenspersoon. U herkent deze opleiding aan onderstaand icoon.



Financiële tussenkomst

U hebt mogelijk recht op een financiële tussenkomst. Vraag zeker uw financiële steun na bij de Vlaamse overheid via de KMO-portefeuille

(<https://www.vlaio.be/nl/subsidies-financiering/kmo-portefeuille/subsidies-aanvragen-en-ontvangen>)

of bij sectorale organisaties die opleidingsfondsen voorzien.

Voor de basisopleiding voor vertrouwenspersonen en voor de basisopleiding preventieadviseur niveau III is Mediwet erkend voor Vlaams opleidingsverlof en opleidingscheques.

Welzijnsdomeinen

Mediwet biedt haar klanten opleidingen aan binnen de verschillende disciplines van het welzijnsbeleid. In deze gids kan u eenvoudig terugvinden bij welke discipline een opleiding hoort, aan de hand van onderstaande iconen die op elke pagina worden vermeld.



ARBEIDSHYGIËNE

Opleidingen die focussen op het herkennen en beheersen van omgevingsfactoren die de gezondheid op het werk kunnen beïnvloeden.

ARBEIDSVEILIGHEID

Trainingen die medewerkers leren gevaren op de werkvloer te herkennen, risico's in te schatten en maatregelen te nemen om veilig en verantwoord te werken.



ERGONOMIE

Opleidingen die praktische handvaten bieden om werkposten en werkmethodes af te stemmen op de medewerker, ter preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA).

GEZONDHEID

Opleidingen die bijdragen aan het bevorderen en behouden van de fysieke gezondheid van werknemers, inclusief reanimatie en eerste hulp.



PSYCHOSOCIAAL WELZIJN

Vormingen die medewerkers en leidinggevenden praktische handvaten bieden om het welzijn op de werkvloer te bevorderen.

Open opleidingen



Open opleidingen

Om u te ondersteunen bij uw dagelijkse uitdagingen en het realiseren van uw doelstellingen, biedt Mediwet een uitgebreid aanbod van opleidingen en webinars aan, gericht op het bevorderen van welzijn op het werk.

Open opleidingen zijn toegankelijk voor alle werkgevers en werknemers, ongeacht sector of functie. Ze bieden een laagdrempelige manier om kennis en vaardigheden te versterken. Ze worden georganiseerd bij Mediwet of op een externe locatie, afhankelijk van de praktische noden en beschikbaarheid.

De kennis en vaardigheden van werknemers, preventieadviseurs, leidinggevenden en zaakvoerders worden door deze opleidingen versterkt in de verschillende disciplines van het welzijnsbeleid.

Onze opleidingen en webinars worden gegeven door ervaren preventieadviseurs van Mediwet of bekwame lesgevers. Dankzij hun ervaring in diverse sectoren bent u verzekerd van relevante kennis en praktisch advies.

Data, locatie en kostprijs kan u eenvoudig vinden op onze website (www.mediwet.be/opleidingen). Ook inschrijven voor een opleiding kan daar makkelijk.

Voor meer informatie kan u ook altijd contact opnemen met ons via **opleiding@mediwet.be**.

Bijscholings- en netwerkmoment

Dag van de Preventieadviseur

Mediwet organiseert elk voor- en najaar een nieuwe editie van de Dag van de Preventieadviseur

Tijdens dit inspirerende ontmoetingsmoment verwelkomen we onze klanten met een broodjeslunch. Het is dé gelegenheid om in een informele sfeer kennis te maken met andere interne preventieadviseurs en directieleden van bedrijven en organisaties die aangesloten zijn bij Mediwet.

Elke editie staat in het teken van een actueel thema dat uitgebreid wordt toegelicht en besproken.

Hou onze website en nieuwsbrief in de gaten voor het thema en data in het komende jaar.



Arbeidsveiligheid



Fysieke opleiding

Basisopleiding voor preventieadviseur niveau III

In de codex over het welzijn op het werk wordt gesteld dat alle preventieadviseurs minstens moeten beschikken over voldoende basiskennis met betrekking tot het welzijn op het werk.

Deze opleiding komt tegemoet aan de wettelijke vereisten van de welzijnswetgeving. Ze zorgt ervoor dat u over de nodige technische en wetenschappelijke bagage beschikt om preventietaken correct uit te voeren.

Volgende onderwerpen komen aanbod in de basisopleiding:

Module 1: Inleiding tot het welzijnsbeleid, organisatorische structuren en de rol van de preventieadviseur

Module 2: Risicoanalyse in de praktijk

Module 3: Gezondheidstoezicht, organisatie eerste hulp biologische agentia, bijzondere werknemerscategorieën

Module 4: Arbeidsongevallen, persoonlijke en collectieve beschermingsmiddelen

Module 5: Arbeidsmiddelen en -plaatsen, intern transport, veilig werken op hoogte

Module 6: Omgevingsfactoren: geluid, omgevingsfactoren en binnen luchtkwaliteit

Module 7: Chemisch agentia: gevaarlijke producten, opslag, asbest

Module 8: Elektriciteit, brandpreventie en brandbeveiliging

Module 9: Psychosociaal welzijn

Module 10: Ergonomie

Module 11: Praktische evaluatie

11 halve dagen





Jaaractieplan - globaal preventieplan

Deze opleiding is voor iedereen die zonder voorkennis een jaaractieplan en globaal preventieplan wil opmaken.

Deze opleiding mag worden aanzien als een opleiding in het kader van de voortdurende bijscholing van een preventieadviseur.

Tijdens deze opleiding wordt u praktisch begeleid bij de opmaak van het jaaractieplan en het globaal preventieplan. Aan de hand van praktische voorbeelden en sjablonen kan u zelf aan de slag gaan.

2 uur

Jaarverslag activiteiten voorgaand kalenderjaar

Elke onderneming, ook met minder dan 20 werknemers, moet een jaarverslag van de Interne Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk opstellen. U dient dit ter beschikking te houden in de onderneming. Tijdens deze opleiding begeleiden we u bij de invulling van dit jaarverslag.

2 uur

Opstarten globale risicoanalyse in KMO

Tijdens deze webinar starten wij samen met u een globale risicoanalyse op. Aan de hand van praktische voorbeelden en sjablonen kan u zelf aan de slag gaan. Deze webinar is voor iedereen die zonder voorkennis een globale risicoanalyse wil opmaken.

2 uur

Ergonomie

Webinar



Gezond kantoor- en telewerk

Tijdens deze interactieve webinar komen volgende zaken aan bod:

- Do's-and-don'ts voor uw (thuis)werkplek
- Overlopen gezondheidsrisico's beeldschermwerk
- Enkele beweegoefeningen
- Aanzet tot zelfreflectie/actieplan

1,5 uur





Eerste hulp - basisopleiding voor hulpverlener (met simulant)

Volgens de Belgische wetgeving moet een bedrijf de eerste hulp optimaal organiseren en overeenstemmen met de karakteristieken van de onderneming. Daarom moeten er in bedrijven altijd voldoende hulpverleners aanwezig zijn. Dit hangt af van het aantal werknemers binnen het bedrijf, de kenmerken van de onderneming (bv. aard van de activiteiten, de werkposten,...) en de risicoanalyse (bv. blootstelling aan gevaren, ongevallenrisico's,...)

Tijdens deze opleiding verwerft u inzicht in de meest voorkomende noodsituaties op de werkvloer. U leert hoe u op een correcte en efficiënte manier eerste hulp toedient tijdens verschillende scenario's.

In de opleiding wordt gebruik gemaakt van simulanten die ervoor zorgen dat cursisten de theorie kunnen toepassen in realistische situaties en een gecontroleerde omgeving. Dit verhoogt het zelfvertrouwen bij daadwerkelijke incidenten.

De opleiding bestaat uit 4 lesdelen:

- **Deel 1:** de eerstehulpverlening in een bedrijf en benadering van situaties waarbij de vitale functies zijn weggevallen.
- **Deel 2:** het gekwetste slachtoffer: bloedingen, huidwonden, brandwonden, letsels t.h.v. het voortbewegingsstelsel, hoofd- en wervelletfels.
- **Deel 3:** het acuut, zieke persoon en vaak voorkomende aandoeningen en ongevallen.
- **Deel 4:** eenvoudige (levensreddende) verplaatsingstechnieken, psychologische en juridische aspecten van de eerstehulpverlening en verder inoefenen van de praktijk.



Bijscholing voor hulpverlener

Heeft u de basisopleiding eerste hulp afgerond? Proficiat!
Maar hou er ook rekening mee dat u wettelijk verplicht bent jaarlijks een bijscholing van een halve dag te volgen om uw vaardigheden en kennis op te frissen. Tevens worden aanvullende lesonderwerpen en/of aanpassingen in de richtlijnen behandeld. Zo kan u doeltreffend blijven handelen in noodsituaties op de werkvloer.



halve dag

Initiatie eerste hulp en reanimatie

Een korte en laagdrempelige training in eerste hulp die gericht is op het aanleren van basisvaardigheden om adequaat te kunnen handelen bij ongevallen of noodgevallen.

Deze opleiding is bedoeld voor medewerkers die geen uitgebreide eerstehulpopleiding nodig hebben, maar wel een rol kunnen spelen in het bieden van hulp in afwachting van de professionele hulpdiensten.

Om de kennis up-to-date te houden wordt aangeraden om deze opleiding elke 3 jaar te herhalen.

halve dag



Psychosociale aspecten



Fysieke opleiding

Basisopleiding voor vertrouwenspersoon

Een vertrouwenspersoon speelt een cruciale rol in het welzijnsbeleid van de organisatie.

Deze opleiding heeft tot doel om vertrouwenspersonen de nodige kennis, vaardigheden en houding mee te geven om collega's op een deskundige en vertrouwelijke manier te ondersteunen.

- Wettelijk kader en de rol/het statuut van de vertrouwenspersoon
- Psychosociale risico's op het werk
- Gesprekstechnieken en toepassing in praktijksituaties
- Beheersen van probleemsituaties a.d.h.v. verschillende interventiemogelijkheden zoals bemiddeling

Onder begeleiding van onze ervaren preventieadviseurs psychosociale aspecten, leert u verschillende praktische technieken om in moeilijke werksituaties een helpende hand te reiken. Het aandeel theorie-praktijk is 50/50.



5 volledige dagen





Intervisie voor vertrouwenspersoon

Deze bijscholing voor vertrouwenspersonen biedt u de kans om, samen met andere vertrouwenspersonen van diverse organisaties, eigen cases te bespreken onder begeleiding van een preventieadviseur psychosociale aspecten van Mediwet. Wettelijke en theoretische kaders worden opgefrist en aangevuld.

Een intervisiemoment is hét moment bij uitstek om in een vertrouwelijk kader ervaringen uit te wisselen en inzichten te verdiepen.



halve dag



Gesprekstechnieken voor leidinggevenden

Leidinggevenden spelen een cruciale rol in het psychosociaal welzijn van hun team aangezien zij vaak een luisterend oor, coach of bemiddelaar zijn voor werknemers. Soms is corrigerend optreden ook nodig en dienen leidinggevenden op een duidelijke en respectvolle manier een boodschap over te brengen. Een stevig arsenaal aan gesprekstechnieken helpt u als leidinggevende op weg om vlot en comfortabel in dialoog te gaan met uw werknemers.

In deze opleiding werken we rond de basisprincipes van gespreksvoering zoals luisteren, verbindende communicatie, omgaan met emoties,...

volledige dag



Op weg naar een positief aanwezigheids- en re-integratiebeleid

Het opzetten van een verzuim- en re-integratiebeleid vergt een aanpak op drie niveaus:

- Primaire preventie: hoe voorkomen dat werknemers uitvallen?
- Drempelverhogend: welke principes zijn van belang om absenteïsme tegen te gaan?
- Drempelverlagend: welke concrete stappen zijn er mogelijk en bieden de beste kansen op een vlotte re-integratie van de werknemer?

Binnen elk van deze niveaus, helpen we u in deze opleiding graag op weg.

halve dag

Webinar

Psychosociale risicoanalyse in KMO

De PSYRIE-vragenlijst is een informatieve, eenvoudige en wettelijk verantwoorde risicoanalysetool waarmee ondernemingen zelf aan de slag kunnen.

Tijdens deze workshop bespreken we uitgebreid de inhoud en het gebruik van de PSYRIE-vragenlijst.

- Hoe creëert u een draagvlak binnen de organisatie?
- Hoe betreft u medewerkers bij deze bevraging?
- Welke welzijnsaspecten komen in de vragenlijst aan bod?
- Hoe interpreteert u de resultaten?
- Hoe maakt u de vertaling naar concrete acties?
- Tips naar interne communicatie.

halve dag

Opleidingen op maat



Opleidingen op maat

Mediwet voorziet in Vlaanderen opleidingen en workshops op maat, volledig afgestemd op uw organisatie. Deze opleidingen vinden in uw eigen bedrijf plaats, waardoor een groter aantal werknemers tegelijk kan deelnemen en de opleiding efficiënter is.

Indien u dit wenst kan de lesgever de inhoud aanpassen aan de specifieke situatie en behoeften van uw bedrijf. Zo krijgt uw team praktische handvaten en voorbeelden die direct toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk.

De kennis en vaardigheden van werknemers, preventieadviseurs, leidinggevenden en zaakvoerders worden door deze opleidingen versterkt in de verschillende disciplines van het welzijnsbeleid. U wordt bovendien geïnformeerd over de nieuwste inzichten en beleidsontwikkelingen.

Onze opleidingen en workshops worden gegeven door ervaren preventieadviseurs van Mediwet of bekwame lesgevers. Dankzij hun ervaring in diverse sectoren bent u verzekerd van relevante kennis en praktisch advies.

Deze gids vormt een leidraad. Wil u graag een opleiding organiseren rond een thema dat in deze gids niet vermeld staat? Aarzel niet om ons te contacteren via **opleiding@mediwet.be**. Opleidingen op maat zijn enkel voorbehouden voor aangesloten bedrijven.

Wat willen het symbool zeggen die u bij bepaalde opleidingen op maat ziet?



Voor deze opleiding heeft u de keuze uit een opleiding met of zonder simulant.

Arbeidshygiëne

Fysieke opleiding



Lawaai en gehoorbescherming

Blootstelling aan lawaai, en de gevolgen hiervan, wordt vaak onderschat.

Werknemers die dagelijks blootgesteld worden aan minstens 80 dB(A) moeten voorgelicht worden over de risico's van blootstelling aan lawaai.

Tijdens deze opleiding leren de werknemers de gevaren van lawaai, de toe te passen preventiemaatregelen en het correct gebruik van gehoorbescherming.

2 uur





Basisopleiding Preventieadviseur niveau III

De codex over het welzijn op het werk schrijft voor dat alle preventieadviseurs minstens moeten beschikken over voldoende basiskennis met betrekking tot het welzijn op het werk.

Deze opleiding komt tegemoet aan de wettelijke vereisten van de welzijnswetgeving. Ze zorgt ervoor dat u over de nodige technische en wetenschappelijke bagage beschikt om preventietaken correct uit te voeren.

Volgende onderwerpen komen aanbod in de basisopleiding:

Module 1: Inleiding tot het welzijnsbeleid, organisatorische structuren en de rol van de preventieadviseur

Module 2: Risicoanalyse in de praktijk

Module 3: Gezondheidstoezicht, organisatie eerste hulp biologische agentia, bijzondere werknemerscategorieën

Module 4: Arbeidsongevallen, persoonlijke en collectieve beschermingsmiddelen

Module 5: Arbeidsmiddelen en -plaatsen, intern transport, veilig werken op hoogte

Module 6: Omgevingsfactoren: geluid, omgevingsfactoren en binnen luchtkwaliteit

Module 7: Chemisch agentia: gevaarlijke producten, opslag, asbest

Module 8: Elektriciteit, brandpreventie en brandbeveiliging

Module 9: Psychosociaal welzijn

Module 10: Ergonomie

Module 11: Praktische evaluatie

11 halve dagen



Opleiding voor de hiërarchische lijn m.b.t. de verschillende welzijnsdomeinen

In het welzijnsbeleid spelen werkgever, werknemers, preventieadviseur en hiërarchische lijn een rol. Leidinggevenden moeten hun wettelijke welzijnsverplichtingen kennen en toepassen op de werkvloer.

Deze opleiding behandelt wetgeving, taken, verplichtingen en praktische toepassing. Leidinggevenden leren het welzijnsbeleid beter te begrijpen en uit te voeren binnen de organisatie.

halve dag



Ergonomie



Fysieke opleiding

Lichaamssparend werken

Om de opleiding aan uw behoeften af te stellen, komen we ter plaatse langs voor het observeren van de verschillende werkposten van de doelgroep. We inventariseren tevens de meest belastende houdingen en handelingen en verzamelen beeldmateriaal voor de opleiding.

Tijdens de opleiding maken we de deelnemers bewust van de musculoskeletale risico's op het werk (zoals bv. bij tillen van lasten, belastende houdingen,...). We geven praktische tips en leren de essentiële principes aan om lichaamssparend te werken.

3 uur

Lichaamssparend werken - opfrissessie

In de workshop frissen we de kennis van de deelnemers op rond de musculoskeletale risico's op het werk (zoals bv. bij tillen van lasten, belastende houdingen,...). We brengen praktische tips aan en herhalen de essentiële principes van lichaamssparend werken, met directe toepassing op de eigen werkomgeving.

2 uur





Gezond kantoor- en telewerk

Tijdens deze interactieve opleiding komen volgende zaken aan bod:

- Do's-and-don'ts voor uw (thuis)werkplek
- Samen instellen van de bureaustoel/beeldschermwerkplek
- Overlopen gezondheidsrisico's beeldschermwerk
- Enkele beweegoefeningen
- Aanzet tot zelfreflectie/actieplan

1,5 uur

Fysiek rondgang beeldschermwerk

Tijdens deze rondgang worden beeldschermwerkers individueel begeleid aan hun eigen werkpost. Elke medewerker krijgt een korte, praktijkgerichte opleiding waarbij er aandacht is voor een correcte zithouding. Hierbij wordt er advies gegeven over de juiste instelling van bureaustoel, bureautafel, beeldscherm en opstelling van computermuis en toetsenbord. Na afloop wordt er een verslag opgemaakt met een analyse en aanbevelingen.

halve dag - max. 10 deelnemers

Verplaatsingstechnieken in de zorg

We komen vooraf ter plaatse om de verschillende werkposten te observeren, de meest belastende houdingen en handelingen te inventariseren en beeldmateriaal voor de opleiding te verzamelen.

Tijdens de opleiding maken we de deelnemers bewust van de musculoskeletale risico's op het werk (zoals bijv. bij verplaatsen van personen, belastende houdingen,...). We geven praktische tips en leren essentiële principes aan voor lichaamssparend werken met respect voor de zorgvrager.

halve dag



Webinar

Gezond kantoor- en telewerk

Tijdens deze interactieve opleiding komen volgende zaken aan bod:

- Do's-and-don'ts voor uw (thuis)werkplek
- Samen instellen van de bureaustoel/beeldschermwerkplek
- Overlopen gezondheidsrisico's beeldschermwerk
- Enkele beweegoefeningen
- Aanzet tot zelfreflectie/actieplan

1,5 uur



webinar





Eerste hulp - basisopleiding voor hulpverlener (met simulant)

Volgens de Belgische wetgeving moet een bedrijf de eerste hulp optimaal organiseren en overeenstemmen met de karakteristieken van de onderneming. Daarom moeten er in bedrijven altijd voldoende hulpverleners aanwezig zijn. Dit hangt af van het aantal werknemers binnen het bedrijf, de kenmerken van de onderneming (bv. aard van de activiteiten, de werkposten,...) en de risicoanalyse (bv. blootstelling aan gevaren, ongevallenrisico's,...)

Tijdens deze opleiding verwerft u inzicht in de meest voorkomende noodsituaties op de werkvloer. U leert hoe u op een correcte en efficiënte manier eerste hulp toedient in verschillende scenario's.

In de opleiding wordt gebruik gemaakt van simulanten die ervoor zorgen dat cursisten de theorie kunnen toepassen in realistische situaties en een gecontroleerde omgeving. Dit verhoogt het zelfvertrouwen bij daadwerkelijke incidenten.

Optie:
simulant

De opleiding bestaat uit 4 lesdelen:

- **Deel 1:** de eerstehulpverlening in een bedrijf en benadering van situaties waarbij de vitale functies zijn weggevallen.
- **Deel 2:** het gekwetste slachtoffer: bloedingen, huidwonden, brandwonden, letsels t.h.v. het voortbewegingsstelsel, hoofd- en wervelletfels.
- **Deel 3:** het acuut, zieke persoon en vaak voorkomende aandoeningen en ongevallen.
- **Deel 4:** eenvoudige (levensreddende) verplaatsingstechnieken, psychologische en juridische aspecten van de eerstehulpverlening en verder inoefenen van de praktijk.

Bijscholing voor hulpverlener met of zonder simulant



Heeft u de basisopleiding eerste hulp afgerond? Proficiat!
Maar hou er ook rekening mee dat u wettelijk verplicht bent jaarlijks een bijscholing van 4 uur te volgen om uw vaardigheden en kennis op te frissen. Zo kan u doeltreffend blijven handelen in noodsituaties op de werkvloer.



Optie:
simulant

halve dag

Initiatie eerste hulp en reanimatie

Een korte en laagdrempelige training in eerste hulp die gericht is op het aanleren van basisvaardigheden om adequaat te kunnen handelen bij ongevallen of noodgevallen.

Deze opleiding is bedoeld voor medewerkers die geen uitgebreide eerstehulpopleiding nodig hebben, maar wel een rol kunnen spelen in het bieden van hulp in afwachting van de professionele hulpdiensten. Om de kennis up-to-date te houden wordt aangeraden om deze opleiding elke 3 jaar te herhalen.

halve dag

Eerstehulples op maat

Onze dienst preventie verzorgt ook eerstehulpopleidingen die helemaal afgestemd zijn op de specifieke behoeften en risico's van uw bedrijf. Zo leert uw team precies wat nodig is, in een praktijkgerichte en relevante training. Een eerstehulpopleiding tijdens een teambuilding is perfect mogelijk.

Liever buiten de kantooruren of rond een specifiek eerstehulpthema? Dat kan ook!

2 uur OF 3 uur

Psychosociale aspecten



Fysieke opleiding

Verbindende communicatie

Deze training richt zich op het ontwikkelen van effectieve en empathische communicatievaardigheden. Het helpt deelnemers om hun manier van communiceren te verbeteren, zowel in persoonlijke als professionele contexten.

We leggen daarbij de focus op het bevorderen van verbinding, begrip en respect. Na afloop hebben de deelnemers de tools en vaardigheden om effectiever te communiceren, conflicten op een vreedzame manier op te lossen, empathie te tonen en in verbinding te staan met anderen.

Mogelijkheden: 2 uur - halve dag - volledige dag



Omgaan met agressie

Agressie op de werkvloer kan een grote impact hebben op medewerkers en hun welzijn. In deze training krijgen deelnemers inzicht in de verschillende vormen van agressief gedrag en leren ze hoe ze hierop op een professionele en doeltreffende manier kunnen reageren.

Er wordt aandacht besteed aan de impact van agressie op zowel individuen als teams. We bespreken concrete do's & don'ts en om effectief en veilig om te gaan met agressieve situaties. De opleiding biedt interactieve sessies zoals intervisie en casusbesprekingen. Deelnemers wisselen ervaringen uit en zoeken samen naar oplossingen.

Mogelijkheden: 2 uur - halve dag - volledige dag



Tijdens deze interactieve opleiding zoomen we dieper in op de symptomen (fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal, etc.) van stress, waardoor u deze op tijd bij uzelf en bij anderen kan (h)erkennen. Daarnaast leren we u eenvoudige technieken aan om terug tot rust te komen en stress beheersbaar te maken. Deze opleiding is voor iedereen die op zoek is naar een evenwicht tussen spanning en ontspanning.

Mogelijkheden: halve dag - volledige dag

Stress en burn-out voor leidinggevenden

In tijden waar de cijfers rond stress en burn-out blijven toenemen, is het risico reëel dat uw organisatie vroeg of laat met deze problematiek geconfronteerd wordt. We willen u handvaten aanreiken om dit aan te pakken op verschillende niveaus.

Volgende thema's komen aan bod:

- Definitie, symptomen en oorzaken
- Hoe de aanpak van stress en burn-out integreren in uw psychosociaal welzijnsbeleid
- Tips en tools om signalen bij medewerkers die in de gevarenzone zitten te herkennen en aan te pakken voor ze effectief uitvallen
- Wat als een medewerker toch uitvalt met een stressgerelateerde problematiek?

We bespreken dit aan de hand van concrete casussen.

Mogelijkheden: 2 uur - halve dag - volledige dag

Stress en burn-out voor werknemers

Tijdens deze interactieve opleidingssessie bespreken we de oorzaken van stress alsook de symptomen of gevolgen op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal gebied, waardoor medewerkers ze op tijd kunnen herkennen. We staan stil bij wat u kan doen als u vaststelt dat je in het rood gaat. We voorzien in een opfrissing van de kanalen waarlangs medewerkers hulp kunnen vragen wanneer nodig.

Mogelijkheden: 2 uur - halve dag - volledige dag



Handvaten bij grensoverschrijdend gedrag op het werk

Grensoverschrijdend gedrag zoals pesten, geweld of ongewenst seksueel gedrag kan een grote impact hebben op medewerkers en hun welzijn. In deze training krijgen deelnemers inzicht in de verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag zowel individueel als teamgebonden. Ze leren hoe op een professionele en doeltreffende manier te reageren. De opleiding biedt handvaten voor slachtoffers en omstaanders. In interactieve sessies delen deelnemers ervaringen en zoeken samen naar praktische oplossingen.

halve dag

Omgaan met ongewenst seksueel gedrag op het werk

Ongewenst seksueel gedrag op de werkvloer kan een grote impact hebben op medewerkers en hun welzijn. In deze training krijgen deelnemers inzicht in wat ongewenst seksueel gedrag is en leren ze hoe hierop op een professionele en doeltreffende manier te reageren. Er wordt aandacht besteed aan de impact hiervan. Daarnaast worden best practices besproken om effectief en veilig om te gaan met concrete situaties. Er is ruimte voor reflectie, interactie en vragen.

halve dag



Preventie alcohol en drugs voor leidinggevenden



Praktische opleiding om als leidinggevende gepast om te gaan met (vermoedens van) alcohol- en druggebruik op het werk.

- Inzicht in wetgeving en beleid.
- Aanpak van risicosituaties.
- Oefening van gesprekken aan de hand van cases.
- Tools voor een veilige en respectvolle werkvloer.

Resultaat: U neemt uw rol met meer vertrouwen op, gewapend met een helder kader en toepasbare tools.

halve dag

Preventie alcohol en drugs voor werknemers

Alcohol- en druggebruik kunnen een impact hebben op iemands functioneren, veiligheid en welzijn op het werk. In deze opleiding krijgt u heldere en praktische informatie over hoe om te gaan met middelengebruik op de werkvloer. We focussen zowel op bewustwording als op concrete handvatten om situaties correct en menselijk aan te pakken. De opleiding is praktijkgericht en interactief. Aan de hand van concrete voorbeelden, situaties en korte oefeningen gaan we samen op zoek naar gepaste reacties. We bieden ook ruimte voor vragen en reflectie.

halve dag

Rookstopbegeleiding

Stoppen met roken is een proces waarbij inzicht in het rookgedrag en bewustzijn een eerste stap zijn. De sessie wil een stimulans zijn om tot gedragsverandering te komen. Dit willen we enerzijds bekomen door het geven van informatie over drempels, valkuilen, ... maar anderzijds ook door het uitwisselen van ervaringen, deelmomenten en discussies. Tot slot worden handvaten en bestaande ondersteuning besproken om zich zo goed mogelijk voor te bereiden op de rookstop, voor een zo groot mogelijke slaagkans.

halve dag

Op weg naar een positief aanwezigheids- en re-integratiebeleid



Het opzetten van een verzuim- en re-integratiebeleid vergt een aanpak op drie niveaus:

- Primaire preventie: hoe voorkomen dat werknemers uitvallen?
- Drempelverhogend: welke principes zijn van belang om absenteïsme tegen te gaan?
- Drempelverlagend: welke concrete stappen zijn er mogelijk en bieden de beste kansen op een vlotte re-integratie van de werknemer?

Binnen elk van deze niveaus, helpen we u in deze opleiding graag op weg.

halve dag



Verzuimgesprekken voor leidinggevenden

In deze opleiding leren leidinggevenden hoe ze op een constructieve en empathische manier kunnen omgaan met zieke medewerkers, zowel tijdens hun afwezigheid als bij hun terugkeer naar het werk. We staan stil bij het continuïteitsbeleid van de onderneming en de bijhorende afspraken.

Daarnaast wordt de rol van de leidinggevende binnen dit beleid verduidelijkt. Ook praktische gesprekstechnieken komen aan bod om het contact met de medewerker op een respectvolle en doeltreffende manier te voeren. De opleiding is interactief opgebouwd.

halve dag



Work-life balance

In een samenleving met toenemende werkdruk en hoge verwachtingen is het vinden van een gezonde werk-privébalans een uitdaging. Een langdurig onevenwicht kan leiden tot stress, gezondheidsklachten en burn-out. Deze opleiding biedt een helder kader en praktische strategieën om hier beter met om te gaan. U krijgt inzicht in de oorzaken en gevolgen van een verstoorde balans en leert hoe u duurzame gewoontes ontwikkelt voor meer rust, focus en veerkracht — zowel op het werk als thuis.

halve dag

Van to do naar to be

Begeleiding in het vinden van rustmomenten in een wereld die nooit stil lijkt te staan.

In de drukte van het dagelijks leven is het essentieel om regelmatig tot rust te komen, omdat chronische stress schadelijk is voor lichaam en geest. Deze opleiding helpt u om rustmomenten te vinden, zodat u uw gedachten en gevoelens kunt verkennen en inzicht krijgt in wat belangrijk voor u is. Door bewust stil te staan, kan u betere beslissingen nemen en meer balans in uw leven brengen. We bieden ook tools aan om de eisen van werk en maatschappij op een rustige manier te benaderen.

halve dag

Psychische kwetsbaarheden

In de hedendaagse werkomgeving komen medewerkers steeds vaker in aanraking met psychische kwetsbaarheden zoals depressie, psychose of verslaving.... Het tijdig herkennen en adequaat omgaan hiermee is essentieel voor het welzijn van zowel de betrokken medewerker als het gehele team. Deze opleiding biedt inzicht in de verschillende psychische aandoeningen die zich op de werkvloer kunnen voordoen. U leert de signalen en symptomen herkennen en krijgt handvaten aangereikt om op een empathische en effectieve manier ondersteuning te bieden.

halve dag

Intervisie voor vertrouwenspersonen



Deze bijscholing voor vertrouwenspersonen biedt u de kans om, in uw onderneming, cases te bespreken onder begeleiding van een preventieadviseur psychosociale aspecten van Mediwet. Wettelijke en theoretische kaders worden opgefrist en aangevuld.

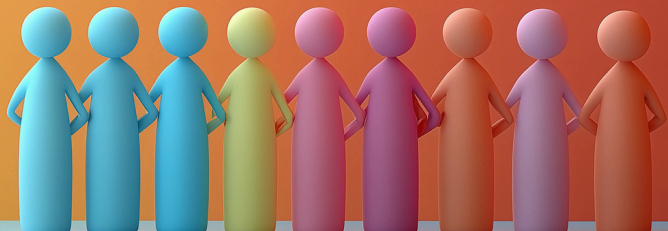
Een intervisiemoment is hét moment bij uitstek om in een vertrouwelijk kader ervaringen uit te wisselen en inzichten te verdiepen.

halve dag

Gesprekstechnieken voor leidinggevenden

Leidinggevenden spelen een cruciale rol in het psychosociaal welzijn van hun team aangezien zij vaak een luisterend oor, coach of bemiddelaar zijn voor werknemers. Soms is corrigerend optreden ook nodig en dienen leidinggevenden op een duidelijke en respectvolle manier een boodschap over te brengen. Een stevig arsenaal aan gesprekstechnieken helpt u als leidinggevende op weg om vlot en comfortabel in dialoog te gaan met uw werknemers. In deze opleiding werken we rond de basisprincipes van gespreksvoering zoals luisteren, verbindende communicatie, omgaan met emoties,...

volledige dag





Omgaan met rouwende werknemers

Het begeleiden van rouwende medewerkers vereist specifieke communicatievaardigheden en inzichten. Deze opleiding biedt u de nodige handvaten om op een empathische manier gesprekken te voeren met rouwende medewerkers. U leert onder andere hoe u een open gesprek voert, hoe u signalen van complexe rouw herkent en hoe u passende ondersteuning biedt. U draagt door deze opleiding bij aan een ondersteunende en begripvolle werkomgeving.

halve dag

Jobverlies: handvaten voor leidinggevenden

Leidinggevenden spelen een cruciale rol in het psychosociaal welzijn van hun team aangezien zij vaak een luisterend oor, coach of bemiddelaar zijn voor werknemers. Soms is corrigerend optreden ook nodig en dienen leidinggevenden op een duidelijke en respectvolle manier een boodschap over te brengen. Een stevig arsenaal aan gesprekstechnieken helpt u als leidinggevende op weg om vlot en comfortabel in dialoog te gaan met uw werknemers. In deze opleiding werken we rond de basisprincipes van gespreksvoering zoals luisteren, verbindende communicatie, omgaan met emoties,...

volledige dag

Opleiding tot bedrijfsopvang

Eerste hulp bij ernstige bedrijfsongevallen

In de werkomgeving kunnen zich situaties voordoen waarbij medewerkers geconfronteerd worden met psychologische crises, zoals na een arbeidsongeval, het overlijden van een collega of andere ingrijpende gebeurtenissen. Deze opleiding bereidt u voor op het bieden van eerste psychologische hulp na ingrijpende gebeurtenissen op de werkvloer.

Het doel van deze opleiding is om medewerkers op een veilige en empathische manier te kunnen ondersteunen in crisissituaties.

6 uur

Welkom in onze opleidingsgids	3
Welzijnsdomeinen	4

Open opleidingen

7 • Dag van de preventieadviseur



- Basisopleiding voor de preventieadviseur
- Jaaractieplan - globaal preventieplan (webinar)
- Jaarverslag activiteiten voorgaand kalender (webinar)
- Opstarten globale risicoanalyse in KMO (webinar)

5 - 9

10 • Gezond kantoor- en telewerk (webinar)



- Eerste hulp - basisopleiding voor hulpverlener (met simulant)
- Bijscholing voor hulpverlener
- Initiatie eerste hulp en reanimatie

11 - 12

13 - 15

- Basisopleiding voor vertrouwenspersoon
- Intervisie voor vertrouwenspersoon
- Gesprekstechnieken voor leidinggevers
- Op weg naar een positief aanwezigheids- en re-integratiebeleid
- Psychosociale risicoanalyse in KMO (webinar)



Opleidingen op maat



- Lawaai en gehoorbescherming

18

19 - 20

- Basisopleiding preventieadviseur Niv. 3
- Opleiding voor de hiërarchische lijn m.b.t. de verschillende welzijnsdomeinen



- Lichaamssparend werken
- Lichaamssparend werken - opfrissessie
- Gezond kantoor- en telewerk
- Fysieke rondgang beeldschermwerk
- Verplaatsingstechnieken in de zorg
- Gezond kantoor- en telewerk (webinar)

21 - 23

24 - 25

- Eerste hulp - basisopleiding voor hulpverlener met of zonder simulant
- Bijscholing voor hulpverlener met of zonder simulant
- Initiatie eerste hulp en reanimatie
- Eerstehulples op maat



26 - 33

- Verbindende communicatie
- Omgaan met agressie
- Veerkracht
- Stress en burn-out voor leidinggevenden
- Stress en burn-out voor werknemers
- Handvaten bij grensoverschrijdend gedrag op het werk
- Omgaan met ongewenst seksueel gedrag op het werk
- Preventie alcohol en drug voor leidinggevenden
- Preventie alcohol en drugs voor werknemers
- Rookstopbegeleiding
- Op weg naar een positief aanwezigheids- en re-integratiebeleid
- Verzuimgesprekken voor leidinggevenden
- Work-life balance
- Van to do naar to be
- Psychische kwetsbaarheden
- Intervisie voor vertrouwenspersonen
- Gesprekstechnieken voor leidinggevenden
- Omgaan met rouwende werknemers
- Jobverlies: handvaten voor leidinggevenden
- Opleiding tot bedrijfsopvang



GENT - Opvoedingstraat 143
ANTWERPEN - Adriaan Brouwerstraat 24
BRUSSEL - Keizer Karellaan 404



GENT - 09 221 06 07
ANTWERPEN - 03 205 69 70
BRUSSEL - 02 456 09 97



opleiding@mediwet.be



www.mediwet.be/nl/opleidingen

Volg ons op



Registratienummer DV.0105268

DIENTVERLENER VOOR DE
KMO-ORTEFEUILLE



