



Opleidings catalogus

2025

baoacademy.be
info@baoacademy.be

Samen bereiken we jouw **volle potentieel**

Băo academy is het opleidings- en coachingscentrum van **Cohezio**, een belangrijke speler op het gebied van welzijn op het werk in heel België.

Dankzij onze nauwe banden met de arbeidsgeneeskunde en preventie begrijpen we **wat er zich diep in organisaties afspeelt**. Hierdoor kunnen we **ondersteuning** bieden die **voldoet aan de werkelijke behoeften** van de arbeidsmarkt.

Wij bieden oplossingen en sleutels die bijdragen aan de langdurige, diepgaande **ontwikkeling van de vaardigheden en het welzijn** van uw werknemers.

Om gedragsveranderingen blijvend te veranderen, werken we zowel aan **knowhow** als aan **levenshouding**.

We gaan **multidisciplinair** te werk, via bewezen methodologieën en innovatieve oplossingen.

We bieden **opleidingen en ondersteuning** op de volgende gebieden:

- Psychosociale gezondheid
- Fysieke gezondheid
- Eerste hulp
- Ergonomie
- Veiligheid
- Industriële hygiëne
- Leadership
- Brandpreventie

Onze training en coaching zijn Qfor gecertificeerd. 99% van onze klanten zegt tevreden te zijn over onze ondersteuning.



Ons aanbod van opleidingen wordt voortdurend uitgebreid, in lijn met de realiteit op de arbeidsmarkt en veranderingen in de wetgeving.

Blijf op de hoogte en schrijf u in op onze nieuwsbrief:
www.baoacademy.be/nl/nieuwsbrief/



Onze catalogus is een **bron van inspiratie**.

Met onze trainingscatalogus kunt u voldoen aan uw wettelijke verplichtingen op het gebied van gezondheid en welzijn op de werkplek.

En om nog verder te gaan, bieden we **een uniek aanbod op maat** om de **vaardigheden** en het **algemene welzijn** van uw teams te bevorderen.

Omdat **mensen onze bron van inspiratie zijn**. Wij zijn ervan overtuigd dat duurzame prestaties afhangen van het mentale, emotionele en fysieke welzijn van elke persoon in uw organisatie.

Beschouw deze catalogus als een inspiratiebron, op basis waarvan we ondersteuningspakketten op maat kunnen ontwikkelen die zijn afgestemd op uw behoeften en de realiteit van uw organisatie.



Neem contact met ons op om je wensen te bespreken. We geven je graag advies en ontwikkelen voorstellen op maat:

info@baoacademy.be
+32 2 289 68 25





We bieden ondersteuning op **verschillende manieren**.

Intercompany training

Deze cursussen brengen deelnemers van verschillende organisaties samen. Data en locaties worden aangekondigd op onze website: www.baoacademy.be/nl/

In-company training

Deze cursussen worden georganiseerd binnen uw organisatie, voor uw groep deelnemers. Alle trainingen in onze catalogus kunnen op in-company basis worden georganiseerd.

Conferenties, sensibilisering, enz.

Er zijn veel mogelijke formats, zowel face-to-face als afstandsonderwijs, afhankelijk van je doelstellingen en context. We werken met je samen om de formule te vinden die het beste bij jouw situatie past.

Verschillende van onze cursussen leiden tot certificering. Aan het einde van de cursus ontvangen deelnemers een certificaat op basis van hun deelname en de vaardigheden die ze hebben verworven.

Coaching

Het is persoonlijke, oplossingsgerichte ondersteuning. Onze coaches houden zich aan een vorm van coaching die u erkent als de experts in uw persoonlijke en professionele leven en die ervan uitgaat dat u creatief en vindingrijk bent.

Onze coaches volgen de gedragscodes van de International Coaching Federation (ICF).

We bieden 3 soorten coaching: individueel, team en peer-to-peer.

Meer informatie:
www.baoacademy.be/nl/onze-aanpak/coaching/

Als je in onze catalogus niet vindt wat je zoekt, neem dan contact met ons op:

info@baoacademy.be
tél. +32 2 289 68 25

Ons team

Ons team is **multidisciplinair**: artsen, verpleegkundigen, diëtisten, psychologen, ergonomen, EHBO'ers, coaches, preventieadviseurs, ingenieurs, leiders, teammanagers, enz.

Onze trainers en coaches zijn **echte experts in hun vakgebied**, in contact met de realiteit ter plaatse. Ze werken hun kennis voortdurend bij.

Op gebieden die gespecialiseerde technische expertise vereisen, werken we samen met externe partners zoals Modyva.

Ons trainingsteam beschikt over de **didactische vaardigheden** en **kennis van het wettelijke kader** die essentieel zijn voor de ondersteuning die we bieden.

We geven opleidingen in heel België (en de buurlanden), in het Frans, Nederlands en Engels. Sommige cursussen kunnen ook in het Duits gegeven worden.

Onze onderwijsaanpak

Onze lesmethode is actief en put uit de ervaring van de deelnemers.

Onze **overdrachtsmethoden** zijn in lijn met de principes van andragogie (volwassenenonderwijs):

- Training moet in een behoefte voorzien.
- Leren in de praktijk is een motiverende factor.
- De sfeer is ontspannen.
- Er worden verschillende benaderingen voorgesteld voor verschillende leermethoden.
- Uitwisselingen tussen deelnemers zijn van fundamenteel belang, want je leert ook van anderen.



Inhoud



Brandpreventie

Basisopleiding voor het dragen van een IAA	8
Evacuatie – Basisopleiding	9
IAA-drager – Opfrissing	10
Interventieploeglid brandbestrijdingsdienst – Lichte blusmiddelen	11
Interventieploeglid brandbestrijdingsdienst – Zware blusmiddelen	12
Interventieploeglid lichte brandbestrijdingsmiddelen – Opfrissing	13
Interventieploeglid met IAA – Lichte blusmiddelen	14
Interventieploeglid met IAA – Lichte blusmiddelen – Opfrissing	15
Interventieploeglid met IAA – Zware blusmiddelen	16
Mobiele unit: SAMM Eerste interventieploeglid brandbestrijdingsdienst	17
Sensibilisatie van blusmiddelen	18



Eerste hulp

Automatische Externe Defibrillator – AED	20
Eerste hulp bij kinderen (0 -12 jaar)	21
Eerstehulpverlener coach: Stress en emotiemanagement in een crisissituatie	22
EHBO basisopleiding	23
EHBO: Bijscholing	24
Inleiding tot de eerste hulpverlening en het oproepen van de hulpdiensten	25
Reanimatie bij kinderen (0-12 jaar)	26



Ergonomie

Gezond werken aan een beeldscherm	28
Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Logistieke sector	29
Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Schoonmaaksector	30

Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Thuishulp	31
Preventie van musculoskeletale aandoeningen en rugvriendelijk werken met lasten	32
Preventie van MusculoSkeletale Aandoeningen: Kinderopvang	33
Rugcoach	34
Rugvriendelijk werken met personen en preventie van musculoskeletale aandoeningen	35
Rugvriendelijk werken op maat of coaching op de werkplek	36



Fysieke gezondheid

Gezond leven en een gezonde veerkracht	38
Jaarlijkse informatie over stralingsbescherming (radioprotectie)	39
Nacht- en ploegenarbeid	40
Sedentariteit en het belang van fysieke activiteit	41
Sensibilisatie rond diabetes	42



Industriële hygiëne

Asbest: Preventie en bescherming tegen de risico's (eenvoudige handelingen) – Basisopleiding	44
Asbest: Preventie en bescherming tegen de risico's (eenvoudige handelingen) – Bijscholing	45
Fit Testing: Kwalitatieve test van de ademhalingsbeschermingsmiddelen (RPE)	46
Het gebruik van onderhoudsproducten	47
Sensibilisatie en analyse van de blootstelling aan lawaai in het bedrijf	48
Sensibilisatie en beheer van de blootstelling aan trillingen in het bedrijf	49
Veilig gebruik van chemische producten op de werkplek	50
Voedingshygiëne volgens HACCP	51



Leadership

BeFit Team – Workshop: Teamwork	53
Begeleiding bij de terugkeer naar het werk na langdurige afwezigheid	54
Bewust ademen in de klas (Speciaal onderwijs)	55
Communicatie: Spreek met je oren	56
De Authentieke Leader «Recht voor de raap»	57

De Enthousiaste Leader «Het vuur aanwakkeren»	58
De Mindful Leader – Een doeltreffender leider worden	59
De Moedige Leader «Leiden met Lef»	60
De Open Leader «Leiderschap zonder grenzen»	61
De participatieve Leader: De kracht van verbinding	62
De TAO van leiderschap	63
Een stabiel leiderschap dat evenwicht brengt	64
Een veerkrachtig team in balans	65
Fysieke en emotionele balans	66
Hoe emoties en stress te beheren via EFT	67
Hoe ga ik als KMO-manager om met mijn stress en die van mijn teams?	68
Hoe kan de werking van een team worden verbeterd door middel van systeemopstellingen met paarden?	69
Hoe kan de werking van een team worden verbeterd door middel van systeemopstellingen?	70
Hoe kunnen we veranderingen in teams beheren?	71
In balans bij onzekerheid, veerkrachtig bij verandering	72
Insights – Het 360° feedbackproces met Insights Multiview	73
Insights Discovery – Interpersoonlijke relaties en stress- & tijdmanagement	74
Insights Discovery – Leadership	75
Insights Discovery – De basics	76
Interne Coach: Basisopleiding	77
Interne Coaches: Supervisie	78
Interventie bij interpersoonlijke problemen (op het niveau van individu, team, EXCOM)	79
Leidinggeven inspireren op de Tolteekse wijsheden	80
Leidinggeven: Een nederig gebeuren	81
Manager coach: De fundamenteën van leidinggevende en relationele coaching	82
Manager in een hybride wereld	83
Omgaan met conflicten en agressie	84
Ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten en coach attitude (Speciaal onderwijs)	85
Team Building	86

Terug aan het werk na kanker	87
Traject Mensgericht Leiden (basisopleiding)	88



Psychosociale gezondheid

Agressieve relaties op het werk voorkomen en benaderen	90
Alles wat je altijd al wilde weten over burn-out, maar nooit durfde te vragen	91
Burn-out in jouw bedrijf/organisatie voorkomen en beheren (directiecomité)	92
De basisprincipes van constructieve en assertieve communicatie	93
Een traumatiserende gebeurtenis in het bedrijf – Zich voorbereiden op onvoorziene omstandigheden	94
Fysieke veerkracht	95
Hoe burn-out voorkomen in een team?	96
Hoe de draad terug oppakken na een burn-out?	97
Hoe mijn gevoeligheid voor burn-out verlagen?	98
Hoe omgaan met burn-out in het team?	99
Hoe stress te voorkomen en te beheersen?	100
Is burn-out een keuze?	101
Netwerkdag voor vertrouwenspersonen	102
Sensibilisatie hiërarchische lijn – Preventie van psychosociale risico's op het werk	103
Sensibilisatie managers van technieken voor beroepsherinschakeling	104
Sensibilisatie personeel – Preventie van psychosociale risico's op het werk	105
Stress beheren via ademhalingstechnieken	106
Stress voorkomen en managen via Mindfulness	107
Stressbeheer via Yoga	108
Vertrouwenspersoon: Basisopleiding	109
Vertrouwenspersoon: Recyclage/Supervisie	110



Veiligheid

Arbeidsongevallenanalyse	112
Atex: risico's in verband met explosieve omgevingen	113
Basisopleiding kraanbestuurder	114

Basisopleiding voor het besturen en werken met een verreiker met telescopische arm	115
Elektrische risico's BA4	116
Elektrische risico's BA5	117
Groendienst: veilig omgaan met machines	118
Heftruckchauffeur: Basisopleiding	119
Leadership & veiligheid: mobiliseer je teams voor een duurzame veiligheidscultuur	120
Preventieadviseur niveau 2	121
Preventieadviseur niveau 3	122
Prioritair rijden	123
Risicoanalyse in de praktijk	124
Rolbrugbestuurder	125
Sensibilisatie van de hiërarchische lijn in verband met het welzijnsbeleid	126
Validatie van de vaardigheid/Opfrissing – Heftruckchauffeur	127
VCA Basisveiligheid	128
VCA operationeel kader	129
Werken en evolutie op hoogte	130
Werken met vaste en mobiele steigers	131



Brandpreventie

Voorkomen van, en indien nodig, efficiënt reageren bij brand.



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/607

Voor wie?

Medewerkers die omwille van hun functie een onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming moeten dragen in het kader van een opdracht of interventie.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Basisopleiding voor het dragen van een IAA

Werken en/of hulp verlenen met een onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming (ARI) doe je niet onvoorbereid.

Doelstellingen

Theoretische basis meegeven, maar vooral praktijkgerichte oefeningen, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruiken van onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming.

Programma

Theorie

- Ademhalingsbescherming
Ademhalingssysteem
- De gevaren van rook en gas
- Afhankelijke ademhalingsbescherming (filterend)
- De onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming (ARI)

Praktijk

- Praktijkoefeningen gebruik
- Praktijkoefeningen gebruik in een ARI-buitenparcours
- Praktijkoefeningen gebruik in een ARI-doolhof van niveau 1
- Voorbereiden voor volgend gebruik van de ARI
- Reddings- en overlevingstechnieken van de persoon die de ARI draagt
- Praktijkoefeningen gebruik in een ARI-doolhof van niveau 2



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/603

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Evacuatie – Basisopleiding

Of het nu gaat over een brand of een ander incident, het is in goede banen leiden van het beginnen evacueren in afwachting van de professionele hulpdiensten, vraagt verantwoordelijkheid van de evacuatieploegleden.

Doelstellingen

Theoretische basis aanleren aangaande de evacuatieprocedures, maar vooral praktijkgerichte workshops, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen voor wat de rollen en taken van een evacuatieploeglid betreft, en dit met strikte naleving van de veiligheidsvoorschriften tijdens een evacuatie.

Programma

Theorie

- De wetgeving.
- De interne evacuatieprocedures (meegedeeld door de klant).
- Definitie van de aankondiging, de waarschuwing en het alarm.
- De hiërarchische lijn.
- De rollen van de evacuatieploegleden.
- De preventiemiddelen.
- De specifieke situaties.
- De reddingshandelingen.

Praktijk

- Rondleiding door een kantoorgebouw.
- Praktische evacuatieoefeningen van een kantoorgebouw op basis van de inwerkingstelling van het alarm.
- Eenvoudige evacuatieoefeningen in een ingerichte kantoorruimte.
- Ingewikkelde evacuatieoefeningen in een ingerichte kantoorruimte op basis van een opgezet scenario (meerdere scenario's).



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



1/2 dag



Live



Prijs op aanvraag



gue_20/O/612

Voor wie?

Medewerkers die omwille van hun functie een onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming moeten dragen in het kader van een opdracht of interventie.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

[Online bekijken](#)

IAA-drager – Opfrissing

Werken en/of hulp verlenen met een onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming (ARI) doe je niet onvoorbereid. Een strikte procedure, een krachtige interventiedril, snelle uitvoering en een uitstekend kennis van de individuele beschermingsuitrustingen zijn de voorwaarden om te garanderen dat de interventie slaagt en dat de hulpverlener het overleeft.

Doelstellingen

Herhaling van de theoretische basis, maar vooral praktijkgerichte oefeningen, zodat de deelnemers ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruiken van onafhankelijke autonome ademhalingsbescherming.

Programma

Theorie

- De ademhalingsbeschermingen

Praktijk

- Praktijkoefeningen gebruik in een ARI-buitenparcours
- Praktijkoefeningen gebruik in een ARI-doolhof van niveau 1



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Interventieploeglid brandbestrijdingsdienst – Lichte blusmiddelen

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen.

Doelstellingen

Theoretische basis meegeven, maar vooral praktijkgerichte workshops, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruiken van lichte blusmiddelen waarbij de veiligheidsvoorschriften worden nageleefd tijdens een interventie. De opleiding behandelt verschillende rampen en situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Naast het onder controle houden van een brand worden de deelnemers ook opgeleid in de basisprincipes van een evacuatie.

Programma

Theorie

- De rol van de eerste interventieploegleden
- De branddriehoek
- De mechanismen van brandverspreiding
- Oorzaken van brand
- De verschillende brandklassen
- De eigenschappen van draagbaar blusmateriaal
- De gebruiksvoorschriften van de brandblusser met poeder, schuim CO2
- De gebruiksvoorschriften van de brandslang op haspel/slanghaspel voor wandmontage
- Het wegnemen van aarzeling
- De procedure voor het openen van de deur (deurtest)
- De brandpreventiemiddelen
- De evacuatie

Praktijk

- In werking stellen en gebruiken van lichte blusmiddelen voor een brand van klasse B
- Brand van een computerscherm in een kantoor
- Brand van ontvlambare vloeistof op de grond in een onderhoudsruimte
- Brand in een afvalcontainer in de nabijheid van een IBC-container
- Brand van meerdere kartonnen dozen in een opslagruimte
- Friteusebrand
- Demonstratie van gebruik van water op een friteusebrand
- Rondleiding in het gebied van de evacuatieoefening

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/605

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen, ...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Interventieploeglid brandbestrijdingsdienst – Zware blusmiddelen

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen.

Doelstellingen

Theoretische basis meegeven, maar vooral praktijkgerichte workshops, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruiken van lichte blusmiddelen waarbij de veiligheidsvoorschriften worden nageleefd tijdens een interventie. De opleiding behandelt verschillende rampen en situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Naast het onder controle houden van een brand worden de deelnemers ook opgeleid in de basisprincipes van een evacuatie.

Programma

Theorie

- De rol van de eerste interventieploegleden
- De branddriehoek
- De mechanismen van brandverspreiding
- Oorzaken van brand
- De verschillende brandklassen
- De eigenschappen van draagbaar blusmateriaal
- De gebruiksvoorschriften van de brandblusser met poeder, schuim CO2
- De gebruiksvoorschriften van de brandslang op haspel/slanghaspel voor wandmontage
- Het wegnemen van aarzeling
- De procedure voor het openen van de deur (deurtest)
- De brandpreventiemiddelen
- De evacuatie

Praktijk

- In werking stellen en gebruiken van lichte blusmiddelen voor een brand van klasse B
- Brand van een computerscherm in een kantoor
- Brand van ontvlambare vloeistof op de grond in een onderhoudsruimte
- Brand in een afvalcontainer in de nabijheid van een IBC-container
- Brand van meerdere kartonnen dozen in een opslagruimte
- Friteusebrand
- Demonstratie van gebruik van water op een friteusebrand
- Rondleiding in het gebied van de evacuatieoefening

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/605

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Interventieploeglid lichte brandbestrijdingsmiddelen – Opfrissing

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen vergt verantwoordelijkheid van de interventieploegleden van de interne brandbestrijdingsdienst.

Doelstellingen

Herhaling van de theoretische basis, maar vooral praktijkgerichte oefeningen, zodat de deelnemers ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruik van lichte blusmiddelen waarbij de veiligheidsvoorschriften worden nageleefd tijdens een interventie.

De opleiding behandelt verschillende rampen en situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Naast het onder controle houden van een brand worden de deelnemers ook opgeleid in het leiden van een evacuatie.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	gue_20/O/610

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Programma

Theorie

- Brandbestrijding
- De evacuatie

Praktijk

- Demonstratie van het gebruik van lichte blusmiddelen
- Brand van een elektrisch toestel veroorzaakt door een kortsluiting in een technische ruimte met 3 aangrenzende ruimten waarvan één toegankelijk via een binnentrap
- Brandende gasfles
- Demonstratie van een ontploffing van een gasfles
- Brandend gas dat ontsnapt uit een gasfles in een onderhoudsruimte en dat zich uitbreidt naar een rek met ontvlambare vloeibare producten die zijn opgeslagen in kartonnen dozen en die leidt tot het wegvloeien van brandende vloeistof over de grond
- Grote brand van een vloeibaar product in een wachtbekken in de nabijheid van een buiteninstallatie en met een rechtstreekse dreiging voor een olietank met aanwezigheid van een bewusteloos slachtoffer
- Evacuatieoefening in een ingerichte kantoorruimte (meerdere scenario's)
- Brand van een microgolfoven in een keuken in een kantoorruimte die leidt tot het activeren van het alarm en een algemene evacuatie met aanwezigheid van een brand in een elektriciteitskast op de evacuatierroute veroorzaakt door een technicus die afgezonderd is in een aangrenzende ruimte



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Interventieploeglid met IAA – Lichte blusmiddelen

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Dit optreden spitst zich toe op het bestrijden van de beginnende brand, het redden van mensen, maar ook het inroepen van hulp. Hierbij wordt een strikte naleving toegepast van alle veiligheidsvoorschriften in soms indrukwekkende lastige situaties met stress, warmte, rook en lawaai.

Doelstellingen

Basis meegeven, maar vooral praktijkgerichte workshops, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruik van lichte en zware blusmiddelen waarbij de veiligheidsvoorschriften worden nageleefd tijdens een interventie. De opleiding behandelt verschillende rampen en situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen.

Programma

Theorie

- De rol van interventieploegleden
- De branddriehoek
- De mechanismen van brandverspreiding
- Oorzaken van brand
- De verschillende brandklassen
- De eigenschappen van draagbaar blusmateriaal
- De gebruiksvoorschriften van de brandblusser met poeder, schuim en CO₂
- De gebruiksvoorschriften van de brandslang op haspel/slanghaspel voor wandmontage
- Het wegnemen van aarzeling
- De procedure voor het openen van de deur (deurtest)
- De brandpreventiemiddelen
- De zware blusmiddelen

Praktijk

- Demonstratie van de brandcurve
- In werking stellen en gebruiken van lichte blusmiddelen voor een brand van klasse B
- Installeren en gebruiken van zwaar brandbestrijdingsmateriaal
- Brand van meerdere kartonnen dozen in een opslagruimte
- Brand van vloeistof op de grond veroorzaakt door het overlopen van een ontvlambare vloeistof uit een vat in een onderhoudsruimte met aanwezigheid van een slachtoffer dat bij bewustzijn is
- Lek van ontvlambaar gas op een losgekoppelde flens tijdens onderhoudswerken
- Brand in een elektriciteitskast in een technische ruimte
- Brand van een vloeistof met hoge warmteontwikkeling in een wachtbekken met dreiging voor een installatie

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	que_20/O/603

Voor wie?

Personeel van bedrijven met gematigd tot hoog industrieel risico rekening houdend met hun activiteiten, die beschikken over lichte en zware blusmiddelen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/611

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Interventieploeglid met IAA – Lichte blusmiddelen – Opfrissing

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen vergt verantwoordelijkheid van de interventieploegleden van de interne brandbestrijdingsdienst.

Doelstellingen

Herhaling van de theoretische basis, maar vooral praktijkgerichte oefeningen, zodat de deelnemers ervaring kunnen opdoen voor wat betreft het gebruik van lichte blusmiddelen en het ademhalingsbeschermingstoestel in het kader van ondernemen van actie bij een ramp. De opleiding behandelt verschillende situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Naast het beheersen van de ARI en het onder controle houden van een brand, worden de deelnemers ook opgeleid om te evacueren.

Programma

Theorie

- Brandbestrijding
- Het ademhalingsbeschermingstoestel
- De evacuatie

Praktijk

- Rondleiding door een kantoorgebouw op 3 niveaus
- Praktische evacuatieoefeningen van een kantoorgebouw op basis van de inwerkingstelling van het alarm
- Praktische basisoefeningen van de ademhalingsbescherming
- Demonstratie van de brandcurve
- Blussen van een kartonbrand op overgelopen brandende vloeistof
- Brand van een ontvlambare vloeistof op de grond die leidt tot een brand in een elektrische kast in een technische ruimte die toegankelijk is via een loopbrug met aanwezigheid van een persoon bij bewustzijn in een aangrenzende ruimte
- Brand in een vuilnisemmer die zich uitbreidt naar kartonnen dozen in een opslagruimte die toegankelijk is via een aangrenzende ruimte met aanwezigheid van een bewusteloos slachtoffer
- Brandende gasfles
- Demonstratie van een ontploffing van een gasfles
- Brandend gas dat ontsnapt uit een gasfles in een onderhoudsruimte en dat zich uitbreidt naar een rek met ontvlambare vloeibare producten die zijn opgeslagen in kartonnen dozen en die leidt tot het wegvloeien van brandende vloeistof over de grond
- Brand van een microgolfoven in een keuken in een kantoorruimte die leidt tot het activeren van het alarm en een algemene evacuatie met aanwezigheid van een brand in een elektriciteitskast op de evacuatieleroute veroorzaakt door een technicus die afgezonderd is in een aangrenzende ruimte



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/602

Voor wie?

Opzichters van bedrijven, hoofden van technische diensten van schoolgebouwen en ziekenhuizen, verdiepingverantwoordelijken van middelhoge en hoge gebouwen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Interventieploeglid met IAA – Zware blusmiddelen

Bij brand moeten de verschillende interventieteams worden aangestuurd door één of twee personen om een globale inschatting van de situatie en doeltreffende actie te kunnen ondernemen.

Doelstellingen

Theoretische en praktische basis meegeven zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen in het kader van de functie van ploegleider voor wat betreft het leidinggeven aan de leden van interventieteams, het in werking stellen van de zware blusmiddelen. De opleiding behandelt verschillende rampen en situaties waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de hulpdiensten die ter plaatse komen. Naast brandbestrijding worden de deelnemers ook opgeleid in het dragen van de adembescherming.

Programma

Theorie

- Brandbestrijding
- Leadership en gezag
- De adembeschermingsmiddelen
- De zware blusmiddelen (opstelling ervan)

Praktijk

- Praktische basisoefeningen van de ademhalingsbescherming
- Demonstratie van de brandcurve
- Brand in een afvalcontainer in de nabijheid van een IBC-container
- Brand van meerdere kartonnen dozen in een opslagruimte waarin een bewusteloze persoon aanwezig is
- Brand van een ontvlambare vloeistof in een onderhoudsruimte die zich uitbreidt in de richting van een elektriciteitskast + aanwezigheid van een slachtoffer dat bij bewustzijn is
- Brand van een elektrisch toestel, veroorzaakt door een kortsluiting met aanwezigheid van een geëlectrocuteerd slachtoffer in een technische ruimte op een verdieping, die toegankelijk is via een trap



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Mobiele unit: SAMM Eerste interventieploeglid brandbestrijdingsdienst

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de komst van de hulpdiensten.

Doelstellingen

Meegeven van de theoretische basis, maar vooral praktijkgerichte oefeningen, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen het gebruik van lichte blusmiddelen betreft en het toepassen van de veiligheidsvoorschriften in het kader van een interventie. De opleiding behandelt verschillende praktijkgerichte workshops voor brandbestrijding waarbij je de leiding moet kunnen nemen in afwachting van de komst van de hulpdiensten. Naast het onder controle houden van een beginnende brand worden de deelnemers ook opgeleid in de basisprincipes van een evacuatie.

Programma

Opleiding onder leiding van 2 professionele brandweermannen.

Theorie

- Brandbestrijding
- Het opheffen van twijfels
- De evacuatieprocedures

Praktijk

- De verschillende interventiemiddelen herkennen
- De brandcurve
- Initiatie in het gebruik van een schuimblusser en het blussen van een brand in een vuilnisemmer
- Initiatie in het bedienen van een CO2 blusser en het blussen van een elektrische brand
- Initiatie in het blussen van een frituurketel
- Evacuatieoefening

De mobiele unit SAMM biedt verschillende gepersonaliseerde formules, aangepast aan uw risico's, dankzij de modulaire opbouw van de ruimte en het aanbod van mogelijke oefeningen.

Lijst van oefeningen die beschikbaar zijn op aanvraag.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/614

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



1/2 dag



Live



Prijs op aanvraag



gue_20/O/613

Voor wie?

Personeel van bedrijven, industrie, KMO's, overheden, ziekenhuizen en rusthuizen, scholen,...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Sensibilisatie van blusmiddelen

De eerste momenten van een ramp in goede banen leiden in afwachting van de komst van de hulpdiensten, is de verantwoordelijkheid van de eerste interventieploegleden.

Doelstellingen

Theoretische basis aanleren, maar vooral praktijkgerichte simulaties, zodat de deelnemers een eerste ervaring kunnen opdoen wat de verschillende blusmiddelen betreft.

Programma

Theorie

- Wettelijk kader
- De belangrijkste gevaren bij een beginnende brand
- Interne instructies bij brand
- Brandverspreiding
- Draagbare blusmiddelen
- Grondbeginselen van redding, evacuatie, verdeling en isolering

Praktijk

- Demonstratie van de verschillende blusmiddelen
- Brand in een elektrische kast
- Individueel blussen van een beginnende brand op een informaticamodule: Elektrische brand en blussen met een CO²-brandblusser
- Frituurketelbrand



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Eerste hulp

De hulp die je biedt in afwachting van de hulpdiensten is cruciaal



Automatische Externe Defibrillator – AED

Er werd een automatische externe defibrillator geïnstalleerd in uw bedrijf, maar weet je hoe je die correct moet gebruiken wanneer dat nodig is ?

Doelstellingen

- Een AED kunnen gebruiken en het belang van cardiopulmonale reanimatie (CPR) begrijpen.
- In staat zijn de bewustzijnstoestand van een slachtoffer in te schatten en zijn vitale functies te evalueren.
- Externe hartmassage kunnen uitvoeren.
- Kunstmatige beademing kunnen toedienen.
- Een nog ademend slachtoffer in een zijdelingse veiligheidshouding kunnen leggen.

Praktische info

	1/2 dag of 1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	med_20/O/223

Voor wie?

Elke werknemer die in staat is om op de knieën te gaan zitten, om voldoende kracht te kunnen uitoefenen met de armen. Deelname in geval van zwangerschap in een gevorderd stadium wordt daarom afgeraden.

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.

Programma

- Demonstratie van het gebruik van de AED bij een cardiopulmonaire reanimatie.
- Theoretische noties: statistieken, de overlevingsketen, wettelijk kader, de juiste locatie, de fibrillatie, uitleg van de verschillende stappen van een reanimatie met de AED.
- Opleiding basisreanimatie.
- Opleiding reanimatie met een AED.
- Gebruiksvoorzorgen AED.
- Praktische toepassingen.
- Zijdelingse veiligheidshouding.
- Techniek voor het vrijmaken van de luchtwegen bij een volwassene en bij een kind ouder dan 1 jaar.
- Reanimatie bij een kind ouder dan 1 jaar met behulp van de AED.
- Techniek voor het vrijmaken van de luchtwegen bij een baby.
- Reanimatie bij een baby.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Eerste hulp bij kinderen (0 -12 jaar)

Werk je in een instelling belast met de zorg voor zuigelingen of kinderen van 0 tot 12 jaar ? Dan is het noodzakelijk om de eerste levensreddende handelingen te kennen en die te kunnen uitvoeren.

Doelstellingen

Tijdens deze opleiding komen vooral de volgende zaken aan bod:

- De basisprincipes van eerste hulp.
- Reanimatie bij zuigelingen en kinderen.
- Het gebruik van de automatische externe defibrillator en het toepassen van zijdelingse veiligheidshouding.
- Praktische reanimatieoefeningen op een pop van een zuigeling of kind.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/221

Voor wie?

Alle geïnteresseerde werknemers. We vragen echter dat de deelnemers op hun knieën kunnen zitten en dat ze in staat zijn met de armen voldoende spierkracht uit te oefenen om een correcte cardiopulmonale reanimatie te kunnen uitvoeren. Deelname bij zwangerschap in een gevorderd stadium wordt daarom...

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.

Programma

- De typische gevaren die kinderen lopen en de basisprincipes van eerste hulp.
- Oefeningen op het reanimeren van kinderen, gebruik makend van poppen volgens de geldende richtlijnen van het ERC en het bewustzijn.
- Handelingen in geval van verslikking.
- Zijdelingse veiligheidshouding



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Eerstehulpverlener coach: Stress en emotiemanagement in een crisissituatie

In een crisissituatie kunnen de eerstehulpverleners worden geconfronteerd met stress en intense emoties.

Doelstellingen

Aan het einde van de opleiding zullen de deelnemers beschikken over hulpmiddelen om:

- hun emoties en reacties op stresssituaties te begrijpen om er beter mee om te kunnen gaan;
- het slachtoffer en zijn naasten te ondersteunen (luisterend oor, warme aanwezigheid, etc.) terwijl je wacht op professionele hulpverlening;
- de grenzen van je interventie te begrijpen en te weten naar wie je moet doorverwijzen;
- te leren hoe je jezelf na een traumatische gebeurtenis weer kan terugvinden.

Voor werkgevers maakt deze opleiding het mogelijk om:

- intern over eerstehulpverleners te beschikken die opgeleid zijn in emotie- en stressmanagement voor zichzelf en hun collega's.

Deze cursus is geen jaarlijkse opfriscursus, maar een aanvullende opleidingsdag voor eerstehulpverleners die hun emotionele vaardigheden willen ontwikkelen als onderdeel van hun rol als eerstehulpverlener op de werkplek.

Praktische info



1



Prijs op aanvraag

REF

bao_24/O/201

Voor wie?

Aan eerstehulpverleners die de EHBO basisopleiding (3 dagen) gevolgd hebben. De opleiding 'Eerstehulpverlener coach' vervolledigt de basisopleiding. De opleiding kan meteen daarna worden gevolgd of nadat je je rol als eerstehulpverlener op de werkvloer al hebt uitgevoerd.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door ervaren trainers.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	3 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/219

Voor wie?

De opleiding is bestemd voor iedere werknemer. Eén van de slaagcriteria voor het verkrijgen van het diploma van hulpverlener is echter om een cardiopulmonale reanimatie te kunnen uitvoeren. Dat wil zeggen dat de deelnemers op hun knieën moeten kunnen zitten om voldoende kracht te kunnen...

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.



Online bekijken

EHBO basisopleiding

Hoe moet je reageren wanneer een werknemer onwel wordt? Wat doe je wanneer een bediende zich heeft verwond? De hulp die tijdens die eerste minuten in afwachting van de komst van de hulpdiensten aan de medewerkers wordt verstrekt, is van zeer groot belang. Eerste hulp bieden is geen kwestie van improviseren en de aanpak is meestal erg indrukwekkend.

Doelstellingen

Via praktische oefeningen en theorie leren de hulpverleners de basistechnieken aan om :

- De juiste handelingen te kunnen uitvoeren en de gepaste reflexen te hebben bij een noodgeval.
- Snel en op de gepaste manier te kunnen optreden in noodsituaties.
- Hun verantwoordelijkheden als hulpverlener te kennen en ze ook te kunnen dragen.
- Hun beperkingen bij een interventie als hulpverlener te kennen.

Programma

- Wettelijk kader.
- Rol van de hulpverlener.
- Hulpdiensten verwittigen.
- Ondersteuning van een bewusteloos slachtoffer.
- Veiligheid, evacuatie en verplaatsing.
- Problemen met de bloedsomloop.
- Ademhalingsproblemen.
- Letsels van het bewegingsapparaat en specifieke letsels.
- Problemen gelinkt aan de omgeving.
- Specifieke problemen en ongemakken.
- Technieken van de hulpverlener (zijdelingse veiligheidshouding, verbanden, enz.)



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 of 1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/220

Voor wie?

Voor hulpverleners die hun diploma wensen te behouden. De werknemer moet altijd in staat zijn op de knieën te zitten, om voldoende kracht te kunnen uitoefenen om een cardiopulmonale reanimatie uit te voeren. Deelname in geval van zwangerschap in een gevorderd stadium wordt daarom afgeraden.

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.



Online bekijken

EHBO: Bijscholing

Heb je al een eerste hulp-opleiding gevolgd, maar herinner je je niet goed meer wat de juiste handelingen zijn in noodsituaties en hoe je de situatie onder controle kunt houden?

Doelstellingen

Opfrissing van kennis en praktijk inzake hulpverlening, bijvoorbeeld:

- Reanimatietechnieken, zijdelingse veiligheidshouding, wonden, hartaanval, epilepsie, bloedingen, breuken en andere gevaarlijke situaties.
- Uitwisseling van ervaringen wat betreft noodsituaties die men heeft meegemaakt.
- Bijwerking van de kennis.
- Discussie over nieuwe benaderingen, zoals de reanimatie volgens de laatste richtlijnen van het ERC.

Programma

In 2025 gaat onze aandacht vooral uit naar malaises en ademhalingsproblemen (opfriscursus van 4 uur) en voor wie de hele dag aan de herscholing deelneemt, bieden we als **bonus eerste hulp bij kinderen** aan.

Tijdens de opleiding zal eerst de basiskennis worden behandeld, zoals de shocktoestand, de aangepaste houdingen, 112 bellen en de meest belangrijke interventieregels.

Daarna zullen de deelnemers een rollenspel en casestudies uitvoeren over misselijkheid en ademhalingsproblemen. Dit zal hen de kans bieden correct te leren reageren in bepaalde situaties waarin de volgende aandoeningen kunnen voorkomen: astma, hyperventilatie, allergieën, gedeeltelijke of volledige obstructie van de luchtwegen, pijn op de borst, CVA, epilepsie, bewusteloosheid of malaises te wijten aan een te lage bloedsuikerspiegel.

Als extra bonus krijgen deelnemers aan de opfriscursus van een hele dag een inleiding in EHBO bij kinderen, waarbij belangrijke onderwerpen aan bod komen zoals:

- Deobstructie bij kinderen
- De bewusteloze baby die niet ademt
- Een kind ouder dan 1 jaar dat niet ademt
- Een vreemd voorwerp in de neus
- Valse kroep (virale infectie van het strottenhoofd en de luchtpijp)
- Snikspasme
- Koortsstuipen
- Meningitis



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Inleiding tot de eerste hulpverlening en het oproepen van de hulpdiensten

De eerste minuten na een incident zijn cruciaal, zowel om eerste hulp te verlenen als om op een goede manier de hulpdiensten te bellen. Het is belangrijk dat er binnen je onderneming personeel wordt opgeleid om gewonden te verzorgen, voor elke werkplaats.

Doelstellingen

Deze opleiding biedt elke werknemer de mogelijkheid om de correcte handelingen te leren voor het verlenen van gepaste hulp en om indien nodig op een goede manier de hulpdiensten te bellen.

Programma

- Essentiële regels van eerstehulpinterventies.
- Contacteren van de hulpdiensten.
- Handelingen en reflexen: wat te doen in geval van bloedingen, brandwonden, letsels aan het bewegingsapparaat, aanleren van de techniek voor het vrijmaken van de luchtwegen bij een slachtoffer dat aan het stikken is.
- Demonstratie van cardiopulmonale reanimatie met een AED.

Praktische info

	1/2 of 1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/224

Voor wie?

Alle werknemers. Geen voorkennis vereist.

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Reanimatie bij kinderen (0-12 jaar)

Werk je in een instelling belast met de zorg voor zuigelingen of kinderen van 0 tot 12 jaar ? Dan is het noodzakelijk om de eerste levensreddende handelingen te kennen en die te kunnen uitvoeren.

Doelstellingen

Tijdens deze opleiding komen vooral de volgende zaken aan bod:

- De basisprincipes van EHBO.
- Reanimatie bij zuigelingen en kinderen.
- Het gebruik van de automatische externe defibrillator en het toepassen van zijdelingse veiligheidshouding.
- Praktische reanimatieoefeningen op een pop van een zuigeling of kind.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/243

Voor wie?

Alle geïnteresseerde werknemers. We vragen echter dat de deelnemers op hun knieën kunnen zitten en dat ze in staat zijn met de armen voldoende spierkracht uit te oefenen om een correcte cardiopulmonale reanimatie te kunnen uitvoeren. Deelname bij zwangerschap in een gevorderd stadium wordt daarom...

Over de lesgever

Onze lesgevers zijn ervaren en hebben een medische opleiding gekregen.

Programma

- De verschillende stappen van reanimatie volgens de geldende richtlijnen van het ERC.
- Oefeningen op het reanimeren van kinderen en zuigelingen, gebruik makend van poppen.
- Handelingen in geval van verstikking.
- Zijdelingse veiligheidshouding.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Ergonomie

Over de aanpassing van het werk aan de mens



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF erg_20/O/414

Voor wie?

Beeldschermwerkers.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio.

Gezond werken aan een beeldscherm

Deze module wordt gegeven als een interactieve groepsles en bespreekt onder meer de juiste regeling van de rugleuning van een bureaustoel, het op elkaar afstemmen van de hoogte van stoel en werkoppervlak, de opstelling van één of meer schermen, toetsenbord en muis op het werkoppervlak, de opstelling van het materiaal ten opzichte van de verlichting en de ramen. Ten slotte is de module erop gericht de gebruiker te leren om een ideale werkhouding aan te nemen, om musculoskeletale aandoeningen te verminderen en zelfs te vermijden.

Doelstellingen

De deelnemers bewust maken van de risico's bij beeldschermwerk en hoe zij door toepassing van ergonomische principes de risico's kunnen verkleinen.

Programma

Aan de volgende punten wordt aandacht besteed :

- De risico's die verband houden met beeldschermwerk (musculoskeletale aandoeningen, vermoeide ogen, hoofdpijn, klachten door langdurig stilzitten, enz.).
- De werking van de wervelkolom en de gevolgen van verkeerde werkhoudingen voor de gezondheid van de werknemer (armen, benen, rug, enz.).
- De preventieve manier om de eigen werkplek beter in te richten en aan te passen: bureaustoel, werkoppervlak, beeldscherm(en), laptop, toetsenbord, muis, telefoon, enz.
- De inrichting van de eigen werkomgeving: verlichting, thermische omgeving, opstelling van het meubilair in de werkruimte, enz.
- Het aannemen van de ideale werkhouding (houding die het minste ongemak oplevert).
- Het belang van lichaamsbeweging en de manier om die dagelijks een plek te geven bij het werken op een beeldscherm.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Logistieke sector

Rugpijn en gewrichtspijn in de bovenste ledematen komt vaak voor bij personeel in de logistieke sector.

Doelstellingen

- De deelnemer begrijpt de rugproblematiek.
- Hij is in staat een werktechniek toe te passen die de rug en de gewrichten spaart.
- Hij past de verschillende technieken voor het hanteren van lasten correct toe.
- Hij gaat zelf creatief op zoek naar oplossingen.

Programma

De opleiding omvat een aantrekkelijke en voor iedereen begrijpelijke theoretische benadering :

- Werking van de rug en van de belangrijkste gewrichten (schouder, elleboog, pols).
- Risicofactoren voor rugpijn en musculoskeletale aandoeningen; pathologieën en beschadigingen die rug- en gewrichtspijn kunnen veroorzaken.
- Preventieve houdingen: zoveel mogelijk houdingen leren die men kan toepassen om de rug te beschermen bij activiteiten in de logistieke sector en in het dagelijkse leven.
- Ergonomische preventie: basisbegrippen voor een aanpassing van de werkplek bepalen (aanpassing van het materiaal, werkorganisatie, voorwerpen op een gemakkelijk bereikbare hoogte plaatsen, enz.).
- Een praktische benadering, gebaseerd op echte werksituaties: toepassing en beheersing van de gepaste houdingen om de rug en de gewrichten te beschermen.
- hanteren van diverse lasten (dozen, enz.), verplaatsen van trolleys (rolwagens, containers enz.), correct gebruik van materiaal of apparatuur, correcte opslag op rekken, aangepaste werkhoogtes, enz.
- Uitvoering van oefeningen om de rug en de gewrichten te beschermen: rekoefeningen, rugmobilisatie en spierversterkende oefeningen.

Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF erg_20/O/421

Voor wie?

Iedereen die werkzaam is in de logistieke sector.

Over de lesgever

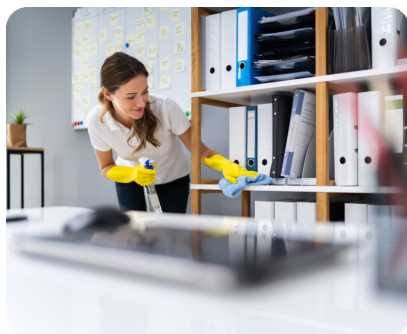
De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio en een gespecialiseerde trainer.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Schoonmaaksector

Rugpijn en gewrichtspijn in de bovenste ledematen komt vaak voor bij personeel in de schoonmaaksector.

Doelstellingen

De deelnemer begrijpt de rugproblematiek :

- Is in staat een werktechniek toe te passen die de rug en de gewrichten spaart.
- Past de verschillende technieken voor het hanteren van lasten correct toe.
- Gaat zelf creatief op zoek naar oplossingen.

Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/425

Voor wie?

Iedereen die werkzaam is in de schoonmaaksector.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio en een gespecialiseerde trainer.

Programma

De opleiding omvat:

- Een aantrekkelijke en voor iedereen begrijpelijke theoretische benadering: werking van de rug en van de belangrijkste gewrichten (schouder, elleboog, pols).
- Risicofactoren voor rugpijn en musculoskeletale aandoeningen.
- Pathologieën en beschadigingen die rug- en gewrichtspijn kunnen veroorzaken.
- Preventieve houdingen: zoveel mogelijk houdingen leren die men kan toepassen om de rug te beschermen bij activiteiten in de schoonmaaksector en in het dagelijkse leven.
- Ergonomische preventie: basisbegrippen voor een aanpassing van de werkplek bepalen (aanpassing van het materiaal, werkorganisatie, voorwerpen op een gemakkelijk bereikbare hoogte plaatsen, enz.).
- Een praktische benadering, gebaseerd op echte werksituaties: toepassing en beheersing van de gepaste houdingen om de rug en de gewrichten te beschermen: hanteren van diverse lasten (emmers, bidons, dozen, stofzuiger, vuilnisbakken, enz.), verplaatsen van trolleys (rolwagens, containers, schoonmaakwagen, enz.), correct gebruik van schoonmaakmateriaal. (bezem, zwabber, schrobmachine, stofzuiger, enz.), correcte opslag op rekken, aangepaste werkhogte, enz.
- Uitvoering van oefeningen om de rug en de gewrichten te beschermen: rekoefeningen, rugmobilisatie en spierversterkende oefeningen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/424

Voor wie?

Iedereen die werkzaam is in de thuishulpsector.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio en een gespecialiseerde trainer.

Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA): Thuishulp

Rugpijn en gewrichtspijn in de bovenste ledematen komt vaak voor bij mensen die in de thuishulp werken.

Doelstellingen

De deelnemer begrijpt de rugproblematiek :

- Is in staat een werktechniek toe te passen die de rug en de gewrichten spaart.
- Past de verschillende technieken voor het hanteren van lasten correct toe.
- Gaat zelf creatief op zoek naar oplossingen.

Programma

De opleiding omvat :

- Een aantrekkelijke en voor iedereen begrijpelijke theoretische benadering: werking van de rug en van de belangrijkste gewrichten (schouder, elleboog, pols).
- Risicofactoren voor rugpijn en musculoskeletale aandoeningen.
- Pathologieën en beschadigingen die rug- en gewrichtspijn kunnen veroorzaken.
- Preventieve houdingen: zoveel mogelijk houdingen leren die men kan toepassen om de rug te beschermen bij activiteiten in de thuishulp en in het dagelijkse leven.
- Ergonomische preventie: basisbegrippen voor een aanpassing van de werkplek bepalen (aanpassing van het materiaal, werkorganisatie, voorwerpen op een gemakkelijk bereikbare hoogte plaatsen, enz.).

Een praktische benadering, gebaseerd op echte werksituaties :

- Toepassing en beheersing van de gepaste houdingen om de rug en de gewrichten te beschermen: hanteren van diverse lasten (emmers, bidons, stofzuiger, wasmand, boodschappentas, enz.), schoonmaken en opruimen, correct gebruik van het materiaal (hoogte van het handvat van de stofzuiger en van de telescopische bezem, hoogte van de strijkplank, enz.), correcte opslag op rekken, aangepaste werkhoogte, persoonlijke hulp (verplaatsen, helpen aankleden, enz.).
- Uitvoering van oefeningen om de rug en de gewrichten te beschermen: rekoefeningen, rugmobilisatie en spierversterkende oefeningen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Preventie van musculoskeletale aandoeningen en rugvriendelijk werken met lasten

Rug- en gewrichtspijn in de bovenste ledematen (Musculoskeletale Aandoeningen of MSA) zijn één van de meest voorkomende oorzaken van beroepsziekten en afwezigheid op het werk.

Doelstellingen

- De deelnemer begrijpt de rugproblematiek.
- Is in staat om rugsparend te werken.
- Past de verschillende tiltechnieken correct toe.
- Gaat zelf creatief op zoek naar oplossingen.

Programma

Een aantrekkelijke en voor iedereen begrijpelijke theoretische benadering :

- Werking van de rug en van de belangrijkste gewrichten (schouder, elleboog, pols).
- Risicofactoren voor rugpijn en musculoskeletale aandoeningen.
- Pathologieën en beschadigingen die rug- en gewrichtspijn kunnen veroorzaken.
- Preventieve houdingen: zoveel mogelijk houdingen leren die men kan toepassen om de rug te beschermen in de eigen beroepssector en in het dagelijkse leven.
- Ergonomische preventie: basisbegrippen voor een aanpassing van de werkpost bepalen.

Een praktische benadering, gebaseerd op echte werksituaties :

- Toepassing en beheersing van de gepaste houdingen om de rug en de gewrichten te beschermen.
- Algemene en specifieke tiltechnieken, aangepast aan verschillende sectoren en ook toepasbaar in het privéleven.
- Uitvoering van oefeningen om de rug te beschermen: rekoefeningen, rugmobilisatie en spierversterkende oefeningen.

Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/417

Voor wie?

Iedereen die in een sector werkt met activiteiten waarbij sprake is van het hanteren van lasten, repetitieve bewegingen en belastende houdingen: constructie, logistiek, tuinwerkzaamheden, verhuizing, schoonmaak, zorg voor kleine kinderen, thuiszorg, enz.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio en een gespecialiseerde trainer.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/423

Voor wie?

Iedereen die werkzaam is in de kinderopvang.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio en een gespecialiseerde trainer.

Preventie van MusculoSkeletale Aandoeningen: Kinderopvang

Rugpijn en gewrichtspijn in de bovenste ledematen komt vaak voor bij personeel in de kinderopvang.

Doelstellingen

De deelnemer begrijpt de rugproblematiek :

- Hij is in staat een werktechniek toe te passen die de rug en de gewrichten spaart.
- Hij past de verschillende technieken voor het hanteren van lasten correct toe.
- Hij gaat zelf creatief op zoek naar oplossingen.

Programma

De opleiding omvat :

Een aantrekkelijke en voor iedereen begrijpelijke theoretische benadering

- Werking van de rug en van de belangrijkste gewrichten (schouder, elleboog, pols).
- Risicofactoren voor rugpijn en musculoskeletale aandoeningen; pathologieën en beschadigingen die rug- en gewrichtspijn kunnen veroorzaken.
- Preventieve houdingen: zoveel mogelijk houdingen leren die men kan toepassen om de rug te beschermen bij activiteiten in de kinderopvang en in het dagelijkse leven.
- Ergonomische preventie: basisbegrippen voor een aanpassing van de werkplek bepalen (aanpassing van het materiaal, werkorganisatie, voorwerpen op een gemakkelijk bereikbare hoogte plaatsen, enz.)

Een praktische benadering, gebaseerd op echte werksituaties

- Toepassing en beheersing van de gepaste houdingen om de rug en de gewrichten te beschermen: dragen, verzorgen en aankleden, eten geven, omgaan en spelen met kinderen.
- Hanteren van diverse lasten (spellen, psychomotorische toestellen, bedden en matrassen, wasmanden, dozen, kinderwagens, enz.).
- Opruimen en schoonmaken; correcte opslag op rekken, aangepaste werkhoogtes, enz.
- Uitvoering van oefeningen om de rug en de gewrichten te beschermen: rekoefeningen, rugmobilisatie en spierversterkende oefeningen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



4 dagen



Live



Prijs op aanvraag



erg_20/O/416

Voor wie?

De inhoud van de opleiding kan aangepast worden aan de specifieke noden van uw bedrijf en van het doelpubliek. De opleiding is bestemd voor iedereen die met deze problematiek te maken heeft.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom of een gespecialiseerde trainer van Cohezio.

[Online bekijken](#)

Rugcoach

Het departement Ergonomie kan binnen het bedrijf werknemers opleiden tot rugcoach. De opleiding biedt een grondige beschouwing van de risicofactoren en de preventiemaatregelen in verband met rugproblemen en het hanteren van lasten. Tegelijkertijd behandelt de opleiding de capaciteiten om die kennis over te brengen op de werknemers van het bedrijf.

Doelstellingen

Aan het einde van de opleiding moeten de rugcoaches het volgende kunnen:

- De onderdelen kennen van de anatomie en de fysiologie van het menselijk lichaam en meer bepaald van de wervelkolom.
- De risicofactoren voor de rug en ook de belangrijkste gewrichten waarmee men te maken krijgt op professioneel gebied kennen en kunnen aanduiden.
- De belangrijkste dorsale pathologieën kennen en begrijpen;- de basisbeginselen kennen van de methoden voor analyse en beoordeling van de risico's op rugproblemen en musculoskeletale aandoeningen.
- Oplossingen en alternatieven voorstellen op het vlak van rugbeschermende handelingen en aanpassing van de werkpost.
- Dienst doen als aanspreekpunt voor de collega's, de hiërarchie en de Interne Dienst voor Preventie en Bescherming wanneer het gaat over het hanteren van lasten en het beschermen van de rug.
- De werknemers sensibiliseren en opleiden in verband met een preventieve aanpak.

Programma

Het programma omvat theoretische, praktische en didactische onderdelen :

- Wetgeving ter zaken.
- Theorie en praktijk in verband met de risicofactoren en de strategieën voor preventie van rugpijn en andere musculoskeletale aandoeningen.
- Rugsparende handelingen voor verschillende sectoren en soorten bedrijven.
- Oefeningen om de spieren te versterken en te stretchen.
- Algemene inleiding tot de ergonomie.
- Observatie van een werkpost en gebruik van een lijst om de risicofactoren te controleren en te beoordelen.
- Het zoeken naar oplossingen en preventieve maatregelen, aangepast aan problematische situaties.
- Leren om theorielessen te geven.
- Leren om de technieken voor het hanteren van lasten te laten zien en aan te leren (met het bekijken van filmfragmenten).



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Rugvriendelijk werken met personen en preventie van musculoskeletale aandoeningen

Musculoskeletale aandoeningen (MSA) zijn één van de meest voorkomende oorzaken van beroepsziekten en afwezigheid op het werk.

Doelstellingen

- Tijdens deze opleiding op maat richten we ons vooral op de situaties en verplaatsingen die op voorhand in overleg met de werkgever en werknemers bepaald zijn.
- De deelnemer begrijpt de rugproblematiek.
- Hij/zij is in staat rugsparend te werken.
- Hij/zij past de verschillende tiltechnieken correct toe.
- Hij/zij kan zelf creatief naar oplossingen zoeken.

Programma

De opleiding is opgebouwd uit een beknopt en deelnemersvriendelijk theoretisch gedeelte :

- Interactieve uitleg over de anatomie en de functie van de rug.
- Het verschil tussen belasting – belastbaarheid – overbelasting.
- De oorzaken van rugletsels en rugklachten.
- Inzicht in de risico's op het werk.
- Persoonlijke aanpak van rugpreventie.

Gevolgd door een uitgebreide en praktische oefensessie :

- Rugvriendelijke houdingen.
- Rugsparende tiltechnieken.

De inhoud wordt afgestemd op de werkzaamheden en op de middelen die de werknemers ter beschikking hebben.

Praktische info

	2 x 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/418

Voor wie?

Iedereen die rugbelastende arbeid uitvoert: werknemers actief in de gezondheidszorg, die met kleine kinderen werken, die in rust- en verzorgingstehuizen werken,...

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



Live



Prijs op aanvraag

REF

erg_20/O/422

Voor wie?

Werknemers van wie het takenpakket het manueel hanteren van lasten of personen omvat, evenals repetitieve bewegingen of belastende houdingen.

Over de lesgever

De preventieadviseur-ergonoom van Cohezio.

Rugvriendelijk werken op maat of coaching op de werkplek

Deze interactieve module omvat een specifieke opleiding na een voorafgaand bezoek aan de werkplek om de risico's op musculoskeletale aandoeningen en rugpijn in kaart te brengen. Zo kunnen werknemers op hun werkplek persoonlijk advies krijgen.

Doelstellingen

Deze module is bedoeld om mogelijke musculoskeletale problemen in verband met de ergonomie van de werkplek te voorkomen, nadat ze tijdens een bezoek ter plaatse werden vastgesteld. De interventie richt zich op een goede opstelling en een correct gebruik van de uitrusting en een goede werkorganisatie, en op een aanpassing van het gedrag van de werknemers.

Programma

Deze interventie omvat de volgende elementen :

- Bezoek aan de werkplek.
- Snelle screening van de werkmethode en de werkhouding.
- Bepaling van de risico's wanneer de activiteiten niet op een technisch correcte manier worden uitgevoerd.
- Bepaling van de nodige aanpassingen.
- Onderzoek naar hanteringstechnieken, geschikte houdingen en een correct gebruik van het materiaal, afhankelijk van de werksituatie.
- Toepassing van deze technieken in overleg met de werknemer.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Fysieke gezondheid

Preventie en sensibilisering garanderen een goede fysieke gezondheid

băo
A C A D E M Y



Gezond leven en een gezonde veerkracht

Hoe blijf je gezond?

Doelstellingen

Nuttige tips voor een goede gezondheid op het werk en daarbuiten.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20/O/230

Programma

- Het belang van voeding en beweging.
- Ziektes en primaire/secundaire/tertiaire preventie ervan.

Voor wie?

Voor alle werknemers.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidsarts van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

- 1/2 dag
- Live
- Prijs op aanvraag

Voor wie?

De sessie richt zich tot de blootgestelde werknemers, personen in opleiding en studenten en tot iedereen die in het kader van het werk kan worden blootgesteld aan ioniserende straling. Geen voorkennis vereist: de uiteenzettingen worden aangepast aan het publiek.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidsarts van Cohezio, die erkend is voor het gezondheidstoezicht van werknemers die worden blootgesteld aan straling.

Jaarlijkse informatie over stralingsbescherming (radioprotectie)

Volgens het Koninklijk Besluit van 20 juli 2001 rond ioniserende stralingen, zorgt de exploitant, en bij ontstentenis het ondernemingshoofd, voor de informatie van de werknemers die kunnen blootgesteld worden aan ioniserende stralingen, en dit vóór hun tewerkstelling op de werkpost.

Doelstellingen

Beantwoorden aan de wettelijke jaarlijkse informatieverplichting zoals voorzien in artikel 25 van het KB van 20 juli 2001 betreffende:

- De risico's voor de gezondheid en de eventuele eerste hulp.
- De basisnormen in verband met de stralingsbescherming.
- De regels van goede praktijk.
- De instructies voor in noodgevallen.
- Enz.

Programma

- De arbeidsrisico's voor de gezondheid en de eventuele eerste hulp.
- De basisnormen in verband met de bescherming tegen de blootstelling aan ioniserende straling.
- De regels van goede praktijk die een doeltreffende bescherming waarborgen en de te nemen collectieve en individuele voorzorgen.
- De betekenis van waarschuwingstekens, symbolen en vermeldingen waarvan het gebruik door dit reglement is opgelegd.
- De instructies voor in noodgevallen op het niveau van de werkpost en de noodplannen van de onderneming.
- Het belang van de naleving van de technische en medische voorschriften.
- Het veilig beheer van hoogactieve ingekapselde bronnen en mogelijke risico's van hoogactieve ingekapselde bronnen waarop een passende controle wegvalt.

Een bijzondere aandacht zal besteed worden aan het informeren van de vrouwen. De aandacht van deze vrouwen zal gevestigd worden op het risico van ioniserende straling voor het embryo en de foetus en dus op de noodzaak en de plicht van een zo vroeg mogelijke aangifte van de zwangerschap. Ze zullen eveneens geïnformeerd worden over het risico om de zuigeling bij de borstvoeding te besmetten in geval van radioactieve besmetting van het lichaam.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20_O_239

Voor wie?

De inhoud kan licht worden aangepast, afhankelijk van het doelpubliek : Voor werknemers met nacht- en ploegenarbeid. Voor leidinggevenden. Voor leden van het CPBW.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidsarts van Cohezio.



Online bekijken

Nacht- en ploegenarbeid

Dat nacht- en ploegenarbeid belastend is voor de gezondheid van de werknemers is inmiddels algemeen bekend. Hoe kan u waken over het welzijn van uw werknemers die in dit werkregime tewerk gesteld zijn? Wat is nu die fameuze 'interne biologische klok' en welke preventiemaatregelen kan u als werkgever nemen voor de werknemers ?

Doelstellingen

Informatie over de verschillende soorten nacht- en ploegenarbeid en over de wettelijke bepalingen.

Beschrijving van de interne biologische klok, van de normale dag- en nachtritmes. Gezondheidseffecten bij verstoring ervan door nacht- en ploegenarbeid.

Beschrijving van de individuele en collectieve preventiemaatregelen

Programma

- Ploegenarbeid – inleiding: soorten, wettelijke bepalingen, mogelijke schema's
- Dag-nachtritme
- Gezondheidseffecten van nacht- en ploegenarbeid
- Preventiemaatregelen op organisatorisch niveau
 - Tips voor de werkgevers
 - Engineering
- Preventiemaatregelen op individueel niveau
 - Tips voor de werknemers
 - Het belang van gezond slapen, gezond bewegen, gezond eten, en een gezonde levensstijl



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20_O_228

Voor wie?

Alle werknemers.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidsarts van Cohezio of een preventieadviseur-ergonoom van Cohezio.

Sedentariteit en het belang van fysieke activiteit

"Sitting disease is the new smoking"

Doelstellingen

Bewegen op het werk heeft tal van voordelen op het vlak van beeldscherm-ergonomie, zo reduceert u het absentisme door MSA (musculoskeletale aandoeningen). Fysieke activiteit promoten in uw onderneming leidt dus tot gezondere werknemers die ook gelukkiger zijn.

Deze opleiding sluit naadloos aan bij de opleidingen rond beeldscherm-ergonomie, diabetes, slaapstoornissen en psychosociale aandoeningen (burn-out).

Programma

- Wat doet fysieke (in)activiteit met uw lichaam ?
- Waarom is bewegen, ook tijdens de werkuren, zo belangrijk ?
- Beschrijving van gezondheidseffecten van bewegen.
- Internationale richtlijnen.
- Tips om meer te bewegen en tips voor beeldschermwerk.
- Praktische oefeningen die op kantoor kunnen uitgevoerd worden.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisatie rond diabetes

Diabetes is dé ziekte van de 21e eeuw. Naar schatting lijdt reeds één op de tien volwassenen in België aan diabetes en er wordt verwacht dat het aantal gevallen de komende jaren nog fors zal toenemen. Bovendien lijden meer en meer personen aan prediabetes, het voorstadium van diabetes.

Doelstellingen

Sensibilisatie en preventie van diabetes.

Deze sessie sluit naadloos aan op de opleidingen rond beeldscherm-ergonomie en rond het belang van fysieke activiteit.

Programma

Aspecten die aan bod komen: aantal gevallen, complicaties, prediabetes en preventie.

Op het einde van de opleiding kan iedere werknemer zijn risico op diabetes bepalen.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	med_20_O_227

Voor wie?

Voor alle werknemers en vooral voor werknemers die langdurig beeldschermwerk verrichten.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidsarts van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Industriële hygiëne

Voor een gezonde en geschikte werkomgeving en een verhoogd welzijn

băo
A C A D E M Y



Asbest: Preventie en bescherming tegen de risico's (eenvoudige handelingen) – Basisopleiding

Asbest is nog steeds wijdverspreid in onze omgeving. Blootstelling eraan is gevaarlijk voor de gezondheid.

Doelstellingen

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	P1-HYG-05

Voor wie?

Werknemers die aan asbest blootgesteld zijn of kunnen worden en die « eenvoudige handelingen » doen.

Over de lesgever

De preventieadviseur-veiligheid van Cohezio.



Online bekijken

De Codex over het welzijn op het werk (Boek VI – Titel 3: Asbest) verplicht de werkgever om alle werknemers die worden blootgesteld of kunnen worden blootgesteld aan asbest, een geschikte opleiding te verstrekken. Deze laagdrempelige opleiding voorziet hen van de nodige vaardigheden op het gebied van preventie en veiligheid.

Aan het einde van de opleiding hebben de deelnemers een goed begrip van de eigenschappen van asbest, de gezondheidsrisico's die asbest met zich meebrengt en de situaties die tot blootstelling kunnen leiden. Ze leren hoe ze materialen kunnen herkennen die asbest kunnen bevatten, risicovolle handelingen kunnen identificeren en het belang van preventieve controles inzien. De opleiding behandelt ook verplichtingen op het gebied van gezondheidstoezicht, veilige werkpraktijken, het juiste gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen en wat te doen in een noodgeval. Ook ontsmettings- en afvalverwijderingsprocedures komen aan bod.

Deze opleiding voldoet aan de bepalingen van de Codex over het welzijn op het werk (Art VI.3-37).

Programma

Asbest: geschiedenis, verschillende soorten asbest, hoe herken je asbest, asbest en mijn gezondheid.

Regelgevende aspecten: Codex over het Welzijn op het werk, asbestinventaris, beheersprogramma, verbodsbepalingen, risicoanalyse en metingen, preventieprincipes.

Methodes: eenvoudige behandelingsmethodes, couveusezakmethode, hermetisch afgesloten zones.

Afvalbeheer: opslag en transport, centra voor technische ingraving en het verglazingsproces

Veilige werkmethode: procedure monsterneming, etikettering, inkapseling – afdichtingstechnieken, werktechnieken (herhaling), het dragen van PBM's, vezels fixeren, naleving van de hygiënevoorschriften en werkprocedures, ontdekking tijdens een werf, schoonmaken.

Noodprocedures



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Asbest: Preventie en bescherming tegen de risico's (eenvoudige handelingen) – Bijscholing

Doelstellingen

Aan het einde van de opleiding zijn de deelnemers in staat om:

Deel 1: herhaling van de basisopleiding asbest

- De eigenschappen van asbest kennen en de gezondheidsrisico's bij blootstelling
- Producten en materialen kunnen identificeren die asbest kunnen bevatten
- Kunnen vaststellen welke handelingen kunnen leiden tot blootstelling aan asbest, en het belang van preventieve controles inzien
- De vereisten inzake gezondheidstoezicht begrijpen
- De veilige werkmethoden kennen
- Bekend zijn met de PBM's die moeten worden gedragen, de specificaties en gebruiksbependingen ervan en weten hoe ze correct moeten worden gedragen/gebruikt
- Reageren in noodgevallen (noodprocedures en EHBO)
- Bekend zijn met de ontsmettings- en afvalverwijderingsprocedures

Deel 2: Bescherming van de luchtwegen

- Weten welke ademhalingsbescherming geschikt is
- Begrijpen waarom een slechte pasvorm de doeltreffendheid van het masker kan belemmeren
- Goede paspraktijken toepassen om een efficiënte afsluiting te garanderen.
- Goede beheerpraktijken toepassen voor de ademhalingsbeschermingsmiddelen (opslag, vervanging, enz.)

Deze doelstellingen zijn in overeenstemming met de vereisten van de Codex over het welzijn op het werk (art VI.3-37).

Programma

Asbest (herhaling)

Regelgevende aspecten (herhaling)

Veilige beroepspraktijk: interactieve herhaling van de goede beroepspraktijk (gebaseerd op casestudies)

Ademhalingsbescherming

Deze bijscholing is bedoeld voor werknemers die de techniek van « eenvoudige handelingen » gebruiken (zeer beperkt risico op het vrijkomen van vezels).

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	P1-HYG-06

Voor wie?

Werknemers die aan asbest blootgesteld zijn of kunnen worden en die « eenvoudige handelingen » doen. Vereiste: voltooiing van de basisopleiding.

Over de lesgever

Preventieadviseur – veiligheid bij Cohezio en trainer gespecialiseerd in ademhalingsbescherming, met een uitgebreide expertise in pasvormtests en industriële veiligheid.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	0,5 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	P1-HYG-16

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor gebruikers van negatieve drukmaskers (met uitzondering van volgelaatsmaskers) die de pasvorm van hun adembeschermingsuitrusting willen nakijken en optimaliseren. Er is geen enkele voorkennis vereist, de deelnemers moeten enkel komen met hun eigen RPE-masker.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gespecialiseerde instructeurs op het gebied van bescherming van de ademhalingswegen. Zij hebben veel ervaring met fittesten en de industriële sector.



Online bekijken

Fit Testing: Kwalitatieve test van de ademhalingsbeschermingsmiddelen (RPE)

Inzicht in, testen van en zorgen voor de efficiëntie van adembeschermingsmiddelen op de werkvloer.

Doelstellingen

Na de opleiding zullen de deelnemers in staat zijn om:

Het belang van de Fit Testing voor de bescherming van de ademhalingswegen te begrijpen

- De risico's van slecht afgesloten maskers identificeren
- De verschillen tussen een FIT Test en een Fit Check begrijpen
- Begrijpen waarom een slechte pasvorm de doeltreffendheid van het masker kan verminderen

Zich correct voor te bereiden op de Fit Testing

- Begrijpen aan welke voorwaarden voor de test moet worden voldaan
- Het kwalitatieve testproces begrijpen (Bitrex of sacharine) en wat er verwacht wordt tijdens de evaluatie

De resultaten te interpreteren en te weten hoe het masker moet aangepast worden om optimaal beschermd te zijn

- Begrijpen wat een geslaagde of een gefaalde test betekent.
- Weten wat te doen als een test mislukt.
- De juiste handelingen kunnen uitvoeren om het masker volledig af te sluiten.

Programma

Uitleg over de kwalitatieve test

- Herhaling van de voorwaarden voorafgaand aan de test
- Presentatie van de gebruikte testmethoden (Bitrex of sacharine)
- Uitleg over de criteria voor slagen en falen voor de test.

Uitvoeren van de kwalitatieve tests met de lesgever: Real-time uitleg over de aanpassingen die nodig zijn als de test mislukt en persoonlijk advies om de maskerafdichting te optimaliseren.

Aan het einde van de Fit Testing ontvangt elke deelnemer een **fittestcertificaat**. De test is geldig zolang de werknemer geen fysieke veranderingen heeft ondergaan die de pasvorm van het masker beïnvloeden. Een nieuwe test is vereist als het masker of het model wordt gewijzigd.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	hyg_20/O/716

Voor wie?

De opleiding is gericht op schoonmaakpersoneel, maar kan ook worden aangepast aan andere sectoren.

Over de lesgever

De preventieadviseur-arbeidshygiëne van Cohezio of een gespecialiseerde trainer.

Het gebruik van onderhoudsproducten

In de schoonmaaksector bestaan er twee bekende risico's, namelijk het gebruik van onderhoudsproducten enerzijds, en bepaalde werkhoudingen en onaangepaste en repetitieve bewegingen anderzijds.

Doelstellingen

De opleiding geeft de deelnemers inzicht in risico's in verband met het gebruik van onderhoudsproducten en stelt hen in staat de juiste preventiemaatregelen te treffen (opvolgen van de veiligheidsregels, dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen, goede werkhoudingen en correct gebruik van het materiaal, enz.).

Programma

- Het gebruik van onderhoudsproducten.
- Samenstelling en hoofdcategorieën van onderhoudsproducten.
- De manier waarop een product het organisme binnendringt (inademing, contact met de huid, inslikken).
- Impact op het organisme (irriterend, bijtend, schadelijk, giftig, huid- en ademhalingsallergieën).
- Etiketten over gezondheid, veiligheid en milieu.> Beschermingsmiddelen en eerste hulp.
- Veiligheidsmaatregelen voor, tijdens en na het gebruik van onderhoudsproducten.

Op verzoek kunnen ook andere thema's worden behandeld (bijvoorbeeld: dragen van lasten, gebruik van ladders en trapjes, arbeidsmiddelen, enz.).



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisatie en analyse van de blootstelling aan lawaai in het bedrijf

Modyva geeft regelmatig opleidingen in bedrijven en is ook betrokken bij opleidingen voor preventieadviseurs niveau 1 en hygiënisten aan verschillende universiteiten. We maken gebruik van duidelijk en praktisch materiaal om de deelnemers op te leiden en/of te sensibiliseren. Die hulpmiddelen maken technische concepten bevattelijk en zijn erg toegankelijk, zelfs voor mensen zonder veel technische voorkennis.

Praktische info

	n.v.t.
	Live
	Prijs op aanvraag
	erg_20/O/420

Voor wie?

Alle bedrijven die worden geconfronteerd met lawaai op de werkplek.

Over de lesgever

De experts van Modyva

Doelstellingen

- Werknemers die aan lawaai worden blootgesteld, sensibiliseren/opleiden/ informeren en de nodige reflexen ontwikkelen om de blootstelling aan het risico te verminderen.
- Over de nodige kennis beschikken om een doeltreffende strategie op te zetten voor de bestrijding van lawaai in uw bedrijf.
- Over de nodige kennis beschikken om een risicoanalyse van de geluidsrisico's uit te voeren en de vereiste actieplannen te implementeren.

Programma

- Theoretische basisbeginselen, aangepast aan het niveau van de deelnemers (WN, HL, PA): akoestiek in het algemeen, notie van geluidsdosis, gezondheidsrisico's (audiogrammen, luisteren naar opnames met doofheid en/of tinnitus).
- Beoordeling van de blootstelling aan lawaai (WN, HL, PA): beoordeling van de blootstelling volgens de puntenmethode, bijdrageanalyse.
- Strategieën voor de bestrijding van lawaai (HL, PA): optimalisatie van de werkorganisatie en van de inplanting van de werkzones, de geluidsgegevens van apparatuur vinden/begrijpen.
- Principes voor de bestrijding van lawaai (HL, PA): verspreiding van geluid, geluidsisolatie, kappen, geluiddempers.
- Geluidsmeting (PA): materiaal en methoden.
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (PA): types, beperkingen, doelstellingen.
- Dynamisch systeem voor de beheersing van geluidsrisico's (PA): bijdrageanalyse, blootstellingsanalyse, actieplannen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



Live



Prijs op aanvraag

REF

mod_20/O/401

Voor wie?

Alle bedrijven die worden geconfronteerd met trillingen op de werkvloer (chauffeurs, heftruckchauffeurs, pneumatische en draagbare elektrische apparatuur, enz.).

Over de lesgever

Experten van Modyva.

Sensibilisatie en beheer van de blootstelling aan trillingen in het bedrijf

Modyva geeft regelmatig opleidingen in bedrijven en is ook betrokken bij opleidingen voor preventieadviseurs niveau 1 en hygiënisten aan verschillende universiteiten.

Doelstellingen

Werknemers die aan trillingen worden blootgesteld, sensibiliseren/opleiden/informereren en de nodige reflexen ontwikkelen om de blootstelling aan het risico te verminderen.

- Over de nodige kennis beschikken om een doeltreffende strategie op te zetten voor de bestrijding van trillingen in uw bedrijf.
- Over de nodige kennis beschikken om een risicoanalyse van de trillingsrisico's uit te voeren en de vereiste actieplannen te implementeren.

Programma

- Theoretische basisbeginselen, aangepast aan het niveau van de deelnemers (WN, HL, PA): algemene informatie over trillingen, gezondheidseffecten.
- Beoordeling van de blootstelling aan trillingen (WN, PA): bijdrageanalyse, de trillingsgegevens van apparatuur vinden/begrijpen.
- Basisreflexen om zich te beschermen tegen trillingen (WN): stoel aanpassen, defecte apparatuur detecteren.
- Strategieën voor het bestrijden van trillingen (HL, PA): factoren die van invloed zijn op de blootstelling, werkorganisatie.
- Principes voor de bestrijding van trillingen (PA, optioneel): verspreiding van trillingen, trillingsisolatie, trillingsrespons van systemen...
- Trillingsmeting (PA): normen, materiaal en methoden.
- Dynamisch systeem voor de beheersing van trillingsrisico's (PA): bijdrageanalyse, blootstellingsanalyse, actieplannen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Veilig gebruik van chemische producten op de werkplek

Chemische producten zijn in veel bedrijven overal aanwezig en kunnen een reëel risico vormen voor de gezondheid en veiligheid van werknemers. Het is uiterst belangrijk dat hiermee veilig en verantwoord wordt omgegaan zodat een beschermde werkomgeving gegarandeerd is.

Doelstellingen

Na afloop van de opleiding over veilig gebruik van chemische stoffen op de werkplek zijn de deelnemers in staat om:

- De risico's te begrijpen die gepaard gaan met de omgang met chemische stoffen.
- De juiste handelswijze om met chemische producten om te gaan te kennen.
- Een aangepaste preventiebenadering toe te passen.
- Voor veiligere alternatieven te kiezen.
- Het risico van blootstelling en ongevallen te verminderen.

Praktische info

	Een halve dag (4 uur)
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	P1-HYG-09

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor alle werknemers die met chemicaliën moeten werken, hetzij om ze te gebruiken, hetzij om ze uit te kiezen.

Over de lesgever

Preventieadviseurs van Cohezio en/of deskundigen van Modyva.

Programma

Chemische producten

Wat zijn chemicaliën?
Waar kan ik ze vinden?
In mijn bedrijf?

De producten die in mijn bedrijf worden gebruikt

Welke producten worden gebruikt?
Voor welk soort gebruik?

Gevaar en bijbehorend risico

Hoe detecteer je een gevaarlijk product?
Hoe interpreteer ik een gevarenpictogram?
Hoe lees ik een etiket / veiligheidsinformatieblad?

De gevolgen voor mijn gezondheid

Wat zijn de blootstellingsmogelijkheden?
Welke effecten kunnen producten hebben op mijn gezondheid?

Preventie met behulp van de STOP-methode

Hoe kunnen risico's effectief worden voorkomen?
Hoe kan deze methode worden toegepast op schoonmaakproducten?

In de praktijk

Hoe kan ik deze concepten toepassen op mijn dagelijkse werk?
Wat kan ik in mijn werk veranderen om het veiliger te maken?



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	hyg_20/O/714

Voor wie?

Personen die regelmatig in contact komen met levensmiddelen (die bijvoorbeeld in een keuken werken).

Over de lesgever

De preventieadviseur-veiligheid van Cohezio.

Voedingshygiëne volgens HACCP

Deze opleiding biedt de deelnemers de richtlijnen en procedures met betrekking tot voedingshygiëne, door hen de basisbeginselen aan te reiken om ze in de praktijk adequaat te kunnen toepassen.

Doelstellingen

- De basismaatregelen van hygiëne kunnen toepassen wanneer er met levensmiddelen wordt gewerkt, zichzelf en de levensmiddelen beschermen. Deze opleiding beantwoordt aan de wettelijke verplichtingen van een werkgever ten opzichte van zijn werknemers die in contact komen met levensmiddelen.
- Conformiteit met art. VII.1-31 van de codex over het welzijn op het werk en het koninklijk besluit van 13/07/2014 betreffende levensmiddelenhygiëne.

Programma

Tijdens de opleiding komen de volgende punten aan bod :

- Wat is een micro-organisme, waar vinden we dit terug en hoe en onder welke omstandigheden ontwikkelt het zich, wat kunnen de gevolgen zijn ?
- Uitvoerig onderzoek van de verschillende handelingen die in een keuken uitgevoerd worden (het ontvangen van de grondstoffen, bewaring, bereiding, verdeling van de maaltijden, verzameling en beheer van afval, reiniging van het materiaal, onderhoud van de lokalen) en onderzoek van de mogelijke kritische punten met een verklaring erbij van de preventiemaatregelen op het niveau van het keukenpersoneel. Wat zijn, in elk stadium, de fouten die niet mogen gemaakt worden en waarom ?
- Wat zijn de regels die moeten nageleefd worden om besmettingen te vermijden ?
- Antwoorden op praktische vragen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Leadership

Ontdek alle aspecten van leiderschap: inspirerend, participatief, communicatief, evenwichtig, welwillend,...



BeFit Team – Workshop: Teamwork

Experconsult stelt u culinaire workshops voor, aangeboden in de vorm van een teambuilding of een teamwork, meer gericht op de versterking van de groepsdynamiek en het beheer van kleine conflicten.

Doelstellingen

- Mogelijke groepsconflicten oplossen, leren om goed samen te werken en de groepsdynamiek verbeteren.
- Sociale cohesie creëren rond het bereiden en delen van een maaltijd.
- Het doorgeven van kennis en vaardigheden tussen de deelnemers aanmoedigen.
- Culinaire vaardigheden verwerven of ontwikkelen.

Programma

- Analyse van de rollen in de groep.
- Versterking van de teamgeest rond het creëren of bereiden van een recept in groep.
- Toepassing van culinaire vaardigheden en verbetering van de kennis over gezonde voeding.
- Feedback van de psycholoog.

Praktische info



Live



Prijs op aanvraag

REF

exp_20/D/217

Over de lesgever

Diëtisten, psychologen, medewerkers van Experconsult.

[Online bekijken](#)

Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Begeleiding bij de terugkeer naar het werk na langdurige afwezigheid

Het anticiperen op en managen van de terugkeer naar het werk na langdurige afwezigheid is een menselijke en economische noodzaak geworden. Als deze terugkeer in goede banen wordt geleid, is het een echte win-winsituatie, zowel voor de werknemer die weer aan de slag gaat als voor het bedrijf.

Praktische info



1 of 2

Prijs op aanvraag

Voor wie?

Managers en HR-managers die rechtstreeks betrokken zijn bij de begeleiding van een medewerker die terug aan het werk gaat na langdurige afwezigheid.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer-coaches, opgeleid door de Stichting tegen Kanker, en die ervaring hebben in human resources.

Doelstellingen

- De collectieve en individuele problemen van terugkeer naar het werk na langdurige afwezigheid begrijpen.
- De tools, best practices en concrete actietrajecten verwerven die onmiddellijk toepasbaar zijn in jouw professionele leven om een werknemer zo goed mogelijk te begeleiden bij zijn/haar terugkeer naar het werk.
- Samen een aanpak op maat opbouwen om de terugkeer naar werk optimaal te ondersteunen, door te anticiperen op potentiële oorzaken van conflict en frustratie.

Programma

Dag 1: Ontdekking en beheer van de 5 fasen van afwezigheid tot de terugkeer naar het werk. De rol van managers en HR-managers in elke fase.

Dag 2 (Optioneel): Verkenning van de 8 criteria die een win-winterugkeer naar het werk mogelijk maken voor alle partijen.

[Online bekijken](#)

Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	3 uren
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/822

Voor wie?

Leerkrachten, ondersteunend personeel, klasverantwoordelijken, coaches, mentoren, begeleiders, directieleden, ouders, pedagogen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een trainer coach die een speciale breathwork specialisatie hebben gevolgd bij de International Breathwork Foundation die wereldwijd interventies verzorgt en VN Ecosoc erkend is.

Bewust ademen in de klas (Speciaal onderwijs)

Mindful ademen met een direct stressreducerend én vitaliserend effect, zowel voor leerkrachten als voor leerlingen.

Doelstellingen

Het is wetenschappelijk bewezen dat we met de adem rechtstreeks ons autonoom zenuwstelsel kunnen beïnvloeden en zo emoties direct kunnen bijsturen.

Deze actieve workshop bestaat uit het leren van eenvoudige ademhalingsoefeningen. De mogelijkheid om adempauzes van enkele minuten in te lassen, heeft een positief effect voor leraren: beter klasmanagement, minder stressvol klimaat, minder burn-out en dus ziekteverzuim. Met dezelfde tools leren leerlingen omgaan met intense emoties, wat resulteert in meer empowerment, autonomie, veerkracht en balans. Dit betekent een boost voor hun emotionele intelligentie en zelfvertrouwen.

Programma

De deelnemers leren een palet aan tools die ze, afhankelijk van de klassfeer kunnen aanbrengen als een korte "adem-time-out" voor de leerlingen.

Volgende zaken komen aan bod :

- De uitdagingen en klassituaties waar schoolkinderen vandaag de dag mee worden geconfronteerd: soorten stress, angst, faalangst, pesten, focus, prestatiedruk.
- Veranderen van mindset voor leerkrachten en leerlingen: STOP-strategie.
- Volledig uitgewerkte scripts van de 4 basis adem oefeningen.
- Leeftijdspecifieke ademhalingsoefeningen ervaren en oefenen. Elke oefening bestaat uit 3 onderdelen: (1) Voor wie en/of waarvoor geschikt, (2) Praktische uitwerking, (3) Timing of aantal ademhalingen.
- Een snelle referentiegids voor leerkrachten met daarin uitdagende situaties gekoppeld aan eenvoudige en doeltreffende ademhalingsoefeningen.
- Hoe op een gemakkelijke manier een bewuste ademhaling in elke schooldag introduceren.
- Gerelateerd onderzoek / bronnen voor de schooldirecties, leerkrachten en trainers van dit programma.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



2 dagen



Live



Prijs op aanvraag



REF bao_20/O/088

Voor wie?

Iedereen die een geslaagde boodschap wilt brengen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer coach.

Communicatie: Spreek met je oren

Voor ik in andermans schoenen kan lopen, moet ik de mijne uitdoen." - Spencer Johnson.

Doelstellingen

Ontdek wat en hoe iemand communiceert. Ontwikkel zelf vaardigheden om je boodschap nauwkeurig over te brengen. Je gaat aan het werk met de verschillen tussen subjectiviteit en objectiviteit.

Programma

Onze methodologie vindt zijn oorsprong in diverse kennisvelden zoals het NeuroLinguistisch Programmeren (NLP), Transactionele Analyse, Gestalt, Neurowetenschappen, ...

Onze aanpak richt zich op de ervaringen van uw dagelijkse praktijk en zijn daarom rechtstreeks van toepassing op uw realiteit.

- Actief luisteren is een absolute must.
- Omgaan met het non-verbale.
- Objectiviteit en perceptie bepalen hoe wij de ander zien.
- Herformuleren om zeker te zijn van de juiste boodschap.
- Hoe je tijd kan winnen door correcte info-uitwisseling.
- Vragen stellen als techniek.
- Hoe me in de wereld van de ander begeven of empathie tonen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O_086

Voor wie?

Deze training is voor leiders die willen een cultuur van feedback over hun team op te richten of te versterken
Voorafgaand: De fundamenteën van assertiviteit.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken

De Authentieke Leader «Recht voor de raap»

Niets is oorverdovender dan de stilte...

Doelstellingen

Hoeveel projecten falen niet door een gebrekkige communicatie ? Hoeveel niet bereikte objectieven omdat competitie het haalt boven collaboratie ? Hoeveel politiek correcte, nietszeggende, vervelende meetings worden er bijgewoond waar niemand de vinger durft te leggen op zere plekken... En als het al gedaan wordt dan gebeurt het op een destructieve manier. Hoeveel mensen lopen gedemotiveerd rond door de roddels, veronderstellingen en publieke geheimen ?

In deze training, ontsluiten we de mechanismes die een open communicatie blokkeren en onderzoeken we de gevolgen van dit gebrek aan authentieke dialoog.

We gaan na welke concrete resources nodig zijn om een gezonde feedback en 'feed-forward' in de organisatiecultuur te installeren.

Hoe een klimaat creëren die uitwisseling, constructieve conflicten en creatief debatteren bevordert ? Hoe ervoor zorgen dat feedback een reflex wordt in de organisatiecultuur als bron van vooruitgang en verbetering ? Een organisatie waar iedereen vrijuit spreekt, ongeacht het niveau en wetende dat eerlijkheid gewaardeerd wordt i.p.v. dat het gesanctioneerd wordt. Waar problemen (o.a. relationele) open worden aangekaart met de desbetreffende personen. Waar feedback aangemoedigd wordt zonder veroordeling of het persoonlijk te nemen.

De visie hierachter is een cultuur waar coöperatie en co-creatie de norm is i.p.v. competitie en silomentaliteit.

Programma

Naast de theoretische concepten en wetenschappelijke onderbouw zullen we werken met typische, concrete situaties vanuit de professionele realiteit van de deelnemers, doorspekt met praktische integratieoefeningen (o.a. systemische opstellingen en body mind oefeningen). We gaan aan de slag met de inzichten uit het werk van M. Rosenberg, B. Hellinger, Brene Brown, E. Berne, S. Karpman, M. Ruiz, W. Shutz, F. Perls en Willem Reich. Zo verkennen we:

- De voordelen om de dingen rechtuit te zeggen en de nadelen van het zwijgen.
- De 5 grote angsten die ons tegenhouden om echt te zijn.
- De kracht van kwetsbaarheid.
- Transparant zijn of selectief authentiek: moet alles wel gezegd worden ?
- Welwillend luisteren en zacht confronteren.
- De link tussen authenticiteit, zelfvertrouwen en kwetsbaarheid.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O/083

Voor wie?

Deze workshop richt zich tot ieder die (terug) in contact wil komen met haar/zijn diepste motivatie en de kunst om enthousiasme over te brengen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

De Enthousiaste Leader «Het vuur aanwakkeren»

« Enthousiasme ligt aan de basis van elke vooruitgang » - Henry Ford

Doelstellingen

Ontgoocheling, verlies van zingeving of vertrouwen, gevoel van machteloosheid... Wat te doen wanneer de «Ik wil niet meer, «Ik durf niet meer» of «Ik geloof er niet meer in» legio worden? Wanneer mensen slechts nog maar lijfelijk aanwezig zijn op het werk? Hoe absentisme tegengaan? Hoe verloren enthousiasme terug vuur geven en de passie bij medewerkers aanwakkeren?

Op het einde van dit parcours hebben de deelnemers gelegenheid gehad om :

- Zich te verbinden met hun persoonlijke professionele motivatie en bronnen van inspiratie.
- Het vertrouwen te ontwikkelen dat nodig is om objectieven te bereiken.
- Te identificeren welke de meest gebruikte strategieën zijn om ons innerlijk vuur te doven: klagen, angsten, fatalisme, roddel, verloren ambitie, depressie, hulpeloosheid,...

De deelnemers zullen in staat zijn de symptomen van « burn-out » en « bore-out », persoonlijk en in hun teams te detecteren om zo te anticiperen.

Ze zullen leren specifieke technieken te hanteren om het vuur levendig te houden (bij zichzelf en bij de anderen) en zo ruimte te creëren voor innovatie en creativiteit in het dagelijks leven.

Programma

In dit parcours (her)ontdekken we de concepten van Herzberg, Maslow, Alan Seale, om ze in concreto te gebruiken op het terrein.

We staan stil bij :

- Wat verbindt mij met mijn diepe motivatie en wat kan mijn innerlijk vuur stoppen?
- Wat is zinvol en wat geeft zin aan mijn werk?
- Wat boost er mijn zelfvertrouwen en dat van anderen?

Tijdens dit traject zullen ook creatieve en symbolische technieken worden gebruikt, naast energiegevend ademhalingsoefeningen en andere verrassende activiteiten.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



De Mindful Leader – Een doeltreffender leider worden

Om de automatische piloot waarop we te vaak functioneren echt uit te schakelen, is Mindfulness een handige tool om een meer efficiënte leider te worden.

Doelstellingen

Mindfulness helpt om de emotionele en relationele intelligentie te ontwikkelen, om stress beter te managen en betere beslissingen te nemen (vanuit bewustzijn i.p.v. uit reactie op iets).

De integratie van ratio en emotie is cruciaal bij het voeren van een performant management. In het moment aanwezig zijn zorgt ervoor dat we de mogelijkheden die er zijn grijpen, dat we meer creativiteit ontwikkelen evenals een efficiënter leadership.

Diverse wetenschappelijke studies hebben bewezen dat mindfulness beoefenen de weerstand tegen stress evenals de buffer ter voorkoming van burn-out verhoogt. Dankzij deze opleiding zal je Mindfulness in je dagelijks leven integreren.

Praktische info

 4 x 1/2 dagen

 Live

 Offerte op maat

REF bao_20/O/811

Voor wie?

Voor iedereen in een leidinggevende rol.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Programma

Het betreft hier een zeer volledige initiatie, moduleerbaar in functie van de tijd die de deelnemers eraan willen besteden. De deelnemers experimenteren met Mindfulness via :

- Een theoretische onderbouw.
- De praktijk met geleide meditaties, in verschillende posities (zittend, liggend, stappend aan yoga doen).
- Eenvoudige bewegingsoefeningen vanuit volle aandacht.
- Specifieke oefeningen om een mindful leader te worden.
- Ervaringen om beter stress te managen, afstand te nemen, bewust keuzes te maken.
- Het aanleren van sessies om individueel te oefenen, thuis of op het werk.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/084

Voor wie?

Voor diegenen die de kracht van keuzes maken willen ervaren, die de volledige verantwoordelijkheid nemen voor hun beslissingen en die ze ook succesvol willen implementeren in de organisatie.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken

De Moedige Leader «Leiden met Lef»

- "Kom naar de rand", zei hij. - "We kunnen niet meester, we zijn bang." - "Kom naar de rand." Ze kwamen, hij duwde. Ze vlogen... G. Apollinaire

Doelstellingen

In een veeleisende wereld waar enorme druk wordt gelegd om resultaten te behalen en waar falen geen optie is, is het nemen van beslissingen een moedige daad. Er zijn heel wat potentiële consequenties mogelijk (reëel of denkbeeldig) dat het onbewust oude angsten kan wakker maken. En dus twijfel en onzekerheid teweegbrengt bij medewerkers op alle niveaus. Angst om afgewezen of bekritiseerd te worden, in het vizier te komen, om conflicten te veroorzaken, om te missen,... Dikwijls worden paradoxale boodschappen uitgezonden waardoor een bevredigende uitweg onmogelijk lijkt... Deze factoren scheppen een klimaat waar knopen niet worden doorgehakt, waar geen duidelijkheid is, waar beslissingen niet gecommuniceerd worden, waar genomen richtingen telkens worden herzien en in vraag gesteld. Deze workshop stelt aan de teams en hun leidinggevende technieken voor om te durven, om de angsten te overwinnen en connectie te maken met de kracht van keuzes maken en creativiteit. Het doel is het anders denken te stimuleren en een klimaat te scheppen waar risico's nemen aangemoedigd wordt, waar innoveren mag en waar de medewerkers niet vrezen te beslissen, onafhankelijk van hun graad van verantwoordelijkheid. Besmettelijk creatieve optimisten worden is de boodschap.

Programma

Via methodieken uit de energetische psychologie en via creatieve processen die de collectieve intelligentie aanwakkeren (open space, world cafe, Walt Disney strategie, speed coaching, storytelling en metaforen) leren de deelnemers de nodige energie te mobiliseren om te durven beslissen en innoveren.

- Aanwakkeren van de creativiteit, vertrouwen opbouwen, moed aanmoedigen bij teams en individuen.
- Aangaan van engagementen door angsten en weerstand te detecteren, en zo de beste versie van zichzelf te worden.
- Krachtige en innoverende technieken praktisch toepassen om gelatenheid, fatalisme en limiterende angsten te bestrijden.
- Een aantal positieve ankers opdoen om de huidige overtuigingen te challengen voor meer aangepaste reacties.
- Uitbreiden van het veld van mogelijkheden voor creatieve keuzes.
- Uitgedaagd worden om creatief problemen op te lossen door in een onbekende context te worden geplaatst.
- Out of the box handelen om nieuwe creatieve strategieën te linken aan de professionele realiteit.
- Contact maken met de zin voor avontuur en verwondering, terug het speelse toelaten om zo de positieve stress te voelen eigen aan het creatief proces.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



De Open Leader «Leiderschap zonder grenzen»

Generatie Y en Z, multiculturaliteit, gender differences, taalgevoeligheid, non-discriminatie, diversity management... Allemaal challenges voor de leidinggevende die hiervoor vooral de mentorhouding dient te ontwikkelen om sereen om te gaan met de uniciteit van iedereen, hoe verschillend de medewerkers ook zijn.

Doelstellingen

Waar vroeger iemands titel, plaats en erkenning voornamelijk gebaseerd was op anciënniteit is nu 'meritocracy' in de plaats gekomen. Wat iemand vandaag doet, die vaardigheden die vandaag nuttig zijn om projecten succesvol te leiden zijn nu de criteria. Dit staat los van vorige verwezenlijkingen. Verdiensten hier en nu worden gewaardeerd.

In dit nieuw paradigma zal het erop aankomen te onderzoeken :

- Hoe creatief samen te werken ondanks de verschillen: gender, leeftijd, achtergrond, politieke overtuiging, taal, milieu... ?
- Hoe de juiste plaats toekennen aan ieder individu en de verschillen benutten voor een efficiënte synergie ?
- Hoe vooroordelen, angsten en frustraties overwinnen om intolerantie en uitsluiting te anticiperen ?

Programma

Via praktische concepten gebaseerd op het werk van Daniël Ofman, Will Schutz, Meredith Belbin, Don Miguel Ruiz, Tuckma, enz.

Komt het erop aan om :

- Een dynamiek van openheid en tolerantie te creëren en van daaruit samen te werken.
- Onderlinge afhankelijkheid te bevorderen door afhankelijkheid en rebelseheid te ruilen voor gezonde autonomie ten voordele van het collectieve.
- Gelijk halen inruilen voor openheid t.o.v. van wat de andere te brengen heeft.

We zullen ook een aantal «rites of passage » meemaken, de kracht van rituelen ervaren om de verschillende professionele stadia gepast door te maken. We vieren diversiteit om solidariteitsbanden te smeden, die nodig zijn voor een samenwerking op hoog niveau.

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O/085

Voor wie?

Voor diegenen die concrete pistes willen om de organisatie duurzaam te houden dankzij een gezonde kennisoverdracht zowel op het vlak van kunnen als zijn. Voor teams die verder willen gaan in het benutten van de onderlinge complementariteit.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O/082

Voor wie?

Professionals die resoluut kiezen voor participatief, inspirerend leiderschap, die een coach willen zijn in plaats van een « baas ».

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.



Online bekijken

De participatieve Leader: De kracht van verbinding

De tijd van top-down management is voorbij. Samenwerking op alle niveaus werkt het best. Hoe kan je dit verwezenlijken op alle niveaus van de organisatie ?

Doelstellingen

Ook al weten we dat paternalisme, autoritarisme, regelgeving zonder overleg, 'waarom-daarom', « IK ben de baas »- cultuur niet meer werkt, toch vallen nog veel teams en hun hiërarchie op deze managementstijl terug. De gevolgen laten zich makkelijk voorspellen: gebrek aan initiatief, weinig durf, "innovatie" die van bovenaf wordt gestuurd, kortom: een klimaat van controle en immobilisme.

Deze workshop geeft je tools om een nieuwe wind te doen waaien. Managers en/of medewerkers werken aan een nieuwe attitude waarbij ze hun individuele competenties en vakkennis optimaal kunnen inzetten, rekening houdend met externe factoren zoals financiële objectieven en hiërarchische positie. We zetten in op dé sleutelfactor voor performance en teamsucces, namelijk: VERBINDING, de kwaliteit van de onderlinge relaties.

En we werken aan het ontwikkelen van :

- Sterke banden die stand houden, ook als obstakels "buiten onze controle" de kop opsteken.
- Enthousiasme om samen te werken aan ambitieuze gemeenschappelijke doelen.
- Een klimaat waar onenigheid getransformeerd wordt in hulpbronnen en verschillen in complementariteit: « we agree to disagree ».

Programma

We inspireren ons op de modellen van o.a. Will Schutz en Patrick Lencioni. De deelnemers gaan aan de slag met tools om de groepsdynamica te versterken zodat elk teamlid een bijdrage levert voor het slagen van de projecten. Deelnemers maken een diagnose van de actuele toestand van hun team(s). Met deze barometer detecteren ze de noden en cruciale pijnpunten. Van daaruit ontwikkelen ze interventies om de team-performance te optimaliseren.

De hoofdthema's die aan bod komen :

- De positie van de manager: een sleutelrol maar niet de enige.
- Ruimte creëren voor participatief leiderschap.
- De medewerkers uitnodigen om als verantwoordelijke volwassenen te handelen en initiatief te nemen.
- Die verantwoordelijkheden delegeren die kunnen gedelegeerd worden en een follow-up verzekeren.
- Processen van collaboratieve decision making.
- Processen van collectieve intelligentie.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O/827

Voor wie?

Voor bedrijfsleiders, leden van directiecomités en managers die de leiding hebben over grote teams.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach, opgeleid in de TAO.

De TAO van leiderschap

Deze opleiding is gebaseerd op de basisprincipes van de taoïstische wijsheid en de grondbeginselen van de Chinese geneeskunde, om op een eerlijke en efficiënte manier te leiden.

Doelstellingen

Deze opleiding is gebaseerd op de basisprincipes van de taoïstische wijsheid en de grondbeginselen van de Chinese geneeskunde. Ze reikt nieuwe denkkaders aan om op een eerlijke en efficiënte manier te leiden, met respect voor de onderneming (haar overleving en ontwikkeling) en voor iedereen die er werkt.

Programma

De deelnemers maken kennis met verschillende denkkaders, geïnspireerd op het werk van John Heider (Harvard) en Bob Messing (Rutgers School of Psychology – New Jersey), op een praktische en direct toepasbare manier :

- De taoïstische theorie van de verandering.
- De rol en de belangrijkste functies van een leider in een wereld van onzekerheid.
- Goed omgaan met emoties om een organisatie gezond te houden.
- De theorie van de « juiste plaats » in een team, bedrijf, organisatie.
- De typologie-instrumenten geïnspireerd op Jung (MBTI, Disc, Insight, enz.), gekoppeld aan de TAO.
- De Yijing ten dienste van belangrijke beslissingen die bedrijfsleiders moeten nemen.
- De verbanden tussen de traditionele Chinese geneeskunde en corporate governance.
- Innovatieve diagnostische hulpmiddelen voor leidinggevend (opstellingen van organisaties en systemen).



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_23/O/831

Voor wie?

Alle managers, teamleiders, verantwoordelijken, directies of comités die (opnieuw) in balans willen zijn, hun teams willen inspireren door authentiek te zijn en meer welbevinden voor ogen hebben.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Een stabiel leiderschap dat evenwicht brengt

Omgaan met crisissituaties, emoties en veranderingen: de noodzakelijke vaardigheden voor CEO's, personeelschefs en managers volgen elkaar snel op. Leiders zitten soms vast in de rol van "goede huisvader": zo'n sterke betrokkenheid voelen ze om het schip varende te houden en de bemanning door de storm te loodsen. Ook al benijdt men leiders of managers vaak en wordt hun functie zelfs fel begeerd, toch gaan achter deze positie ook psychologische valkuilen en obstakels schuil die destructief kunnen werken voor de persoon zelf – en daarmee ook voor het team en de organisatie.

Doelstellingen

Deze module wil vernieuwende praktijken op managementniveau aanreiken door de focus te leggen op de houding van een inspirerende leider, door de kwetsbaarheid (van zichzelf en van anderen) te aanvaarden en het "goed voelen" te ondersteunen, waarbij men zich goed gecentreerd en verbonden voelt.

Programma

- De houding van een leider die inspireert en mensen samenbrengt; zijn of haar juiste plaats als leider vinden.
- De manager als centrale kracht.
- Krachten bundelen rond een visie, de verschillende energieën laten samenwerken.
- Charisma (zelfs "op afstand").
- De sleutels van flexibel leiderschap: tussen evenwicht en reactiviteit volgens de « Theorie U ».
- Kalmte brengen in woelige tijden.
- Self-Compassion leadership: de eigen vaardigheden rond emotioneel bewustzijn aanscherpen.
- Gedragstypologieën op het vlak van management: zich aanpassen om beter samen ideeën uit te werken.
- De beste praktijken, gebaseerd op het FLOW-concept.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/832

Voor wie?

Elk team dat opnieuw een balans wil vinden na een periode van veranderingen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Een veerkrachtig team in balans

Het beroepsleven ondergaat momenteel zeer grote veranderingen waardoor het zich opnieuw moet uitvinden. Uit deze bewogen periode ontstond een nieuwe energie, die op haar beurt soms weer leidde tot een nieuwe bewustwording. Wat willen we uit deze crisis meenemen? Ze biedt zeker een kans om meer zingeving in ons werk te brengen, om de bedrijfswaarden verder uit te bouwen, met bovendien meer respect voor milieu, welzijn, solidariteit en hulp aan elkaar.

Doelstellingen

Hét moment om duidelijk en puur te communiceren over positionering, waarden en doelstellingen op korte en op middellange termijn, zodat alle medewerkers zich in vertrouwen kunnen aanpassen en kunnen groeien, hoe abrupt de verandering ook is.

Deze module wil de cohesie binnen het team versterken door het gevoel van verbondenheid met het team EN met de organisatie te stimuleren. Door middel van een ongeziene multidisciplinaire aanpak stimuleren wij het team om de eigen vaardigheden op het vlak van veerkracht, motivatie en coherentie te ontdekken.

Programma

- Balans van de afgelopen periode en de impact ervan op het team.
- De verbinding met zichzelf, met de anderen en met de organisatie.
- Hoe vindt men opnieuw de individuele en de collectieve balans in woelige tijden: tools en concrete benaderingen.
- Ondersteuning van het zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen.
- Samen bouwen aan de toekomst als team en de « koers bepalen ».
- Vermindering van spanningen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/829

Voor wie?

Iedereen die graag zorg wil dragen voor zijn of haar gezondheid, zowel fysiek als mentaal, en die zijn of haar emoties wil transformeren in een positieve en creatieve energie. De positie binnen het bedrijf heeft geen enkel belang.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken

Fysieke en emotionele balans

Zoals dat ook in de natuur het geval is, is het lichaam opgebouwd uit een geheel van systemen waarvan de elementen voortdurend met elkaar interageren en van nature uit de neiging hebben om elkaar in evenwicht te houden. Wanneer één element binnen dit systeem niet goed functioneert, kan het hele systeem echter snel ondermijnd worden. Zo ontketent het fysieke antwoord op stress bijvoorbeeld een reeks reacties waardoor soms een onevenwicht ontstaat, zowel op fysiek als op psychisch vlak.

Doelstellingen

Deze module brengt meer inzicht in deze reacties en biedt pragmatische tools om ermee om te gaan. We gaan verder dan enkele eenvoudige tools op het vlak van stressmanagement en willen hier de fysieke balans op een holistische manier aanpakken. We gaan ook nader in op de wondere wereld van de emoties. Die spelen een cruciale rol bij het omgaan met onzekerheid en, bij uitbreiding, met crisis en verandering. We leren eenvoudige en efficiënte manieren om emoties te kanaliseren en zelfs om te buigen naar een bron van energie.

De module biedt de deelnemers de volgende zaken:

- Concrete tools bij het omgaan met stress en emoties.
- Nuttige theoretische inbreng om inzicht te verwerven in de fysieke balans.
- Pragmatische technieken voor zelfzorg.
- Uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers onderling met ondersteuning van de trainer-coach, die zal helpen bij het bijsturen van de beperkende overtuigingen.

Programma

Stressmechanismen bij gevaar, reacties bij (post-) crisissituaties :

- De werking van het (sympathisch/parasympatisch) zenuwstelsel.
- De polyvagaaltheorie.
- Adaptieve immuniteit.
- Immuniteit en ademhaling.
- Voeding en beweging.
- Verlaging van de risico's op hart- en vaatziekten.

Slaap en gemoedsrust :

- Inzicht in de rustmechanismen.
- Fysieke en psychische slaap.
- Musculoskeletale aandoeningen (torticollis/rugpijn, enz.): beter voorkomen dan genezen.
- Emoties toelaten en tot bedaren brengen.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe emoties en stress te beheren via EFT

Kennismakingsdag EFT (Emotional Freedom Technique) "Laten we niet vergeten dat de kleine emoties de grote kapiteins van onze levens zijn en dat we eraan gehoorzamen zonder het te beseffen." Vincent Van Gogh

Doelstellingen

Iedereen de mogelijkheid geven om in zijn dagelijkse routine enkele hulpmiddelen toe te passen die zullen helpen om emoties op een meer serene manier te beleven.

Begrijpen wanneer het brein, dat een prachtig werktuig is, ons misleidt, terwijl het denkt dat het ons beschermt en verdedigt. EFT is een techniek afkomstig uit de Energiepsychologie, een innoverende stroming binnen de moderne psychologie, gebaseerd op de harmonisering van lichaam en geest en ondersteund door een wetenschappelijke aanpak. Door in te werken op de energiestromen in het lichaam maakt de techniek het mogelijk om de boodschappen die ons onbewuste in de loop van ons leven heeft opgeslagen en verankerd weer los te maken, om het gedrag dat we kwijt willen af te leren en om storende emoties te overwinnen.

De Emotional Freedom Technique (of EFT) zal het mogelijk maken om niet langer toeschouwer/slachtoffer te zijn van emoties, maar er op een actieve manier mee om te gaan. De aanpak moedigt autonomie aan en na deze kennismakingsdag zal iedereen de techniek zelf en voor zichzelf kunnen gebruiken wanneer hij daar nood aan heeft.

EFT is bijvoorbeeld nuttig om beter met stress om te gaan, om in het dagelijks leven en in relaties met anderen te kunnen « loslaten », om gecentreerd te blijven en je volledige potentieel te behouden, zelfs in moeilijke omstandigheden, of gewoon om je dagelijkse leven te doorweven met momenten van rust.

Programma

Het is de bedoeling dat deze workshop praktisch, concreet en pragmatisch is. Na een korte theoretische inleiding zal de nadruk vooral worden gelegd op het onderzoeken van voorbeelden uit de realiteit, analyses en EFT-behandeling van situaties die de deelnemers hebben meegemaakt.

We zullen onder meer het volgende behandelen :

- Het mechanisme dat emoties en stress veroorzaakt, begrijpen.
- De eigen emoties leren erkennen en beheersen, ze benoemen en zich bewust worden van hun fysiologische impact.
- Het verband tussen het verschijnen van moeilijke emoties en de verstoring van het energiesysteem.
- Korte geschiedenis van EFT, de toepassingsdomeinen.
- Wanneer en hoe EFT gebruiken om stress en emoties te hanteren.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/813

Voor wie?

De workshop is open voor alle mensen die hun emoties graag beter willen begrijpen en hanteren.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach, bedreven in EFT.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe ga ik als KMO-manager om met mijn stress en die van mijn teams?

Kent u de uitdrukking: «Wie de klok luidt kan niet in de processie meelopen» ?

Doelstellingen

Geen valse beloftes, we beloven niet dat we jouw daginvulling zullen verminderen. Wat we je wel beloven is dat je op het eind van deze dag een beter zicht hebt op je functioneren bij stress. Dankzij deze kennis leer je om beter voor jezelf te zorgen met concrete tools. En als bonus zal je begrijpen hoe je de stress in jouw team beter kan managen.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/835

Voor wie?

Voor elke KMO-manager die, ondanks zijn drukke agenda en zijn dagelijkse race tegen de klok, besluit een dag te investeren om hem te helpen zijn stress en mogelijks ook die van zijn team beter te beheersen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Programma

Tijdens deze dag benaderen we op interactieve wijze, vertrekkend van de ervaringen van de deelnemers :

- Hoe de hersenen werken onder stress.
- De impact van stress en technostress op onze « coping » en creativiteit.
- Lichamelijke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen bij langdurige stress.
- De link tussen gedachten, gevoelens en gedrag en hoe deze in evenwicht te houden om krachtig en ontspannen te zijn.
- De verbinding tussen lichaam en geest: welke ondersteuning geef je jouw lichaam om stress op te vangen ?
- Praktisch advies om jouw stress op het werk te managen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/825

Voor wie?

Voor teamleiders (leider, manager, teamverantwoordelijke) en teamleden die diepgaand en snel willen werken aan het functioneren van hun team.

Over de lesgever

de opleiding wordt gegeven door twee gecertificeerde bao academy trainer coach, opgeleid in technieken voor systeemopstellingen in bedrijven en in werken met paarden.



Online bekijken

Hoe kan de werking van een team worden verbeterd door middel van systeemopstellingen met paarden?

Systeemopstelling is een instrument voor coaching in het bedrijf, geïnspireerd op technieken voor gezinstherapie. De tool is bijzonder geschikt om onuitgesproken aspecten naar boven te halen en de dieperliggende oorzaken van een slechte werking in organisaties en teams aan het licht te brengen. In deze context biedt het paard zeer eerlijke en ondubbelzinnige informatie.

Doelstellingen

Aan de hand van deze uiterst snelle methode en de interactie met de paarden, helpen wij u een diepgaande diagnose te stellen van wat wel en niet functioneert in uw « huidige systeem » en mogelijke oplossingen voor een optimale werking te ontdekken en te testen.

Verschillende thema's kunnen worden aangekaart via een voorafgaande briefing met de manager: moeilijke relaties, projecten die niet vorderen, onvoldoende aanpassing aan waarden en opdrachten, enz.

Programma

Tijdens deze dag, waarop mensen en paarden met elkaar in contact komen, krijgt u inzicht in de diepere en meestal onbewuste drijfveren die het relationele systeem van uw team reguleren. Het paard staat bekend om zijn natuurlijke vermogen om in het heden aanwezig te zijn, zonder filter. Het is meer dan wij verbonden met de ervaring, de energie, het (collectieve) onbewuste. De impact van zijn interactie is onmiddellijk voelbaar en het dier neemt een cruciale plaats in bij dit soort begeleiding.

U krijgt eerst de kans om de aard van moeilijke relaties tussen collega's, publiek/klant, hiërarchie, enz. te begrijpen, maar ook – en vooral – om die te veranderen.

We zullen experimenteren met verschillende veranderingen in het systeem totdat we de meest geschikte oplossing vinden. Dan kan de opstelling inspelen op het individuele en collectieve gedrag en een impact hebben op de hele situatie.

Aan het einde van de dag zal de initiatiefnemer van de opstelling (en/of het hele team) een actieplan opstellen.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe kan de werking van een team worden verbeterd door middel van systeemopstellingen?

Wanneer het lichaam samenwerkt met de geest om het systeem te dienen ...

Doelstellingen

Met deze uiterst efficiënte en snelle methode helpen wij u in één dag een diagnose te stellen van wat wel en niet functioneert in uw « huidige systeem » en mogelijke oplossingen voor een optimale werking te ontdekken en te testen.

Verschillende thema's kunnen worden aangekaart via een voorafgaande briefing met de manager: moeilijke relaties, projecten die niet vorderen, onvoldoende aanpassing aan waarden en opdrachten, enz.

Programma

Tijdens deze workshop krijgt u inzicht in de diepe en meestal onbewuste drijfveren die het relationele systeem van een team reguleren.

U krijgt de kans om de aard van moeilijke relaties tussen collega's, publiek/klant, hiërarchie, enz. te begrijpen, maar ook – en vooral – om die te veranderen.

We zullen experimenteren met verschillende veranderingen in het systeem totdat we de meest geschikte oplossing vinden. Dan kan de opstelling inspelen op het individuele en collectieve gedrag en een impact hebben op de hele situatie.

Aan het einde van de dag zal de initiatiefnemer van de opstelling (of het hele team) een actieplan opstellen.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/826

Voor wie?

Voor teamleiders (leider, manager, teamverantwoordelijke) en teamleden die diepgaand en snel willen werken aan het functioneren van hun team.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach, opgeleid in technieken voor systeemopstellingen in bedrijven.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/081

Voor wie?

Iedereen die betrokken is bij change management binnen een bedrijf, en meer bepaald leidinggevenden, project- en teamverantwoordelijken, HR-medewerkers.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken

Hoe kunnen we veranderingen in teams beheren?

Er zijn mensen die ervoor zorgen dat de zaken gebeuren, er zijn mensen die zien dat de zaken gebeuren en er zijn mensen... Die zich afvragen wat er is gebeurd.

Doelstellingen

In de natuur verandert alles voortdurend. De verandering die in deze wereld overal aanwezig en onvermijdelijk is, wordt binnen bedrijven echter vaak als negatief ervaren. We nodigen de deelnemers uit om participatieve en veerkrachtige spelers te worden, die zich ervan bewust zijn dat het een voordeel is als je openstaat voor verandering. Tijdens deze module zullen we voornamelijk het menselijke aspect van change management behandelen.

- Bewustwording van het eigen functioneren, meer bepaald ten opzichte van verandering: verzetten we ons of geven we blijk van veerkracht ?
- Hoe kunnen we het functioneren van anderen begrijpen en zorgen voor een positieve en constructieve dynamiek binnen een team ?
- Hoe creëren we een participatieve omgeving die authentieke communicatie bevordert ?
- Hoe maken we zoveel mogelijk medewerkers warm voor het proces van verandering ?

Programma

De workshop zal voornamelijk bestaan uit het onderzoeken van zeer concrete gevallen, het analyseren van situaties die de deelnemers in hun werkomgeving meemaken en praktische oefeningen die in perspectief zullen worden geplaatst, stukken theorie, sleutels voor interpretatie en concrete hulpmiddelen. Op basis daarvan zullen we één van deze hulpmiddelen voorstellen:

- De eigen manier van functioneren en die van anderen alsook de sterke en zwakke punten m.b.t. verandering identificeren en begrijpen (model van sociale stijlen, individuele waarden en waarden van de organisatie, enz.).
- De angst en weerstand ten opzichte van verandering herkennen, de inherente manieren om met die angsten om te gaan en de mogelijkheden om ze te doorbreken identificeren.
- De eigen emoties en die van anderen leren herkennen en beheersen.
- Processen gebruiken van collectieve intelligentie (STOP/KEEP/START, SWOT, enz.), peer coaching, enz.
- Een doeltreffende communicatie ontwikkelen en hulpmiddelen voor coaching doorgeven om de medewerkers te inspireren, zodat ze niet langer toekijken, maar ook actief meewerken.
- ...



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



In balans bij onzekerheid, veerkrachtig bij verandering

De wereld verandert voortdurend. Door de intensiteit en het plotse karakter van sommige veranderingen zijn we ons hier nog meer van bewust. Die veranderingen kunnen een bron zijn van onzekerheid en stress, zeker als het om een radicale verandering gaat. De mens heeft van nature nochtans alles in zich om zichzelf opnieuw uit te vinden door die crisissituaties, op voorwaarde dat hij zich niet door zijn angsten laat blokkeren.

Praktische info

	1 dag en 1/2
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/830

Voor wie?

Iedereen die op zoek is naar evenwicht in een wereld van voortdurende verandering. Welke positie men bij de organisatie bekleedt, heeft geen belang (medewerkers, managers, ...).

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Doelstellingen

Deze module wil een ondersteuning bieden voor meer veerkracht en enthousiasme door in te spelen op de zoektocht naar zingeving van elk individu. Dankzij de bijdrage van seculiere filosofieën leren we namelijk relativeren, gebeurtenissen in perspectief te zien en onze intuïtie en creativiteit te stimuleren. Daardoor kunnen we dan weer kwetsbaarheid ombuigen naar opportuniteit.

Deze module biedt de deelnemers :

- Een verhelderende benadering van de verandering, waardoor de deelnemer ze in perspectief kan zien en er voldoende afstand van kan nemen.
- Handige middelen om enthousiasme en creativiteit op een concrete manier te ondersteunen.
- Positieve technieken om zingeving te (her)ontdekken.
- Uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers onderling met ondersteuning van de trainer-coach, die zal helpen bij het bijsturen van de beperkende overtuigingen.

Programma

- Hoe om te gaan met onzekerheid binnen een klimaat van voortdurende verandering en evolutie (VUCA).
- Verandering en cycli, van taoïsme tot rouwtheorie.
- Opnieuw contact maken met de eigen creativiteit en vindingrijkheid in het zoeken naar oplossingen.
- Opnieuw zin vinden en geven.
- Coachen van de eigen vitaliteit.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag workshop + 2 x 1/2 dag voorbereiding en presentatie
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/819

Voor wie?

Deze module is bedoeld voor iedereen die met anderen samenwerkt, ongeacht zijn of haar niveau in de structuur.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gecertificeerde bao academy trainer coach. Bao academy beschikt over de nodige middelen om de Insights-tools onder licentie te gebruiken.

Insights – Het 360° feedbackproces met Insights Multiview

Het Insights-systeem is een internationaal erkend gedragsmodel dat helpt om de samenhang van teams en de relaties op het werk te verbeteren, door bewustwording van de logica achter de manier waarop de verschillende leden functioneren. Multiview Insights Discovery is een unieke, krachtige tool, die u op een positieve en veilige manier via persoonlijke feedback een beeld van 360 graden geeft.

Doelstellingen

Multiview Insights Discovery zet soms moeilijk te verwerken feedback om in positieve acties. Dat verbetert de relaties binnen het team, bevordert de communicatie, stimuleert de samenwerking en helpt elke persoon om zich maximaal te ontplooiën en zo efficiënt mogelijk te worden. Als u, uw team of uw organisatie naar vlottere werkrelaties streeft, dan is deze unieke module rond gedragsfeedback de oplossing :

- Leer uzelf en de anderen beter kennen.
- Maak het beste van al uw relaties op het werk.
- Ontdek hoe medewerkers elkaar zien, in een eerlijke en veilige omgeving.

Programma

We zijn er ons allemaal van bewust dat het beeld dat we van onszelf hebben niet altijd overeenkomt met het beeld dat we laten zien. Zelfs in de efficiëntste relaties vermijden we het soms om feedback te geven, uit angst. Multiview Insights Discovery is gebaseerd op dezelfde principes als Insights Discovery, maar gaat een stap verder om te ontdekken hoe medewerkers elkaar zien. Uw Insights Discovery-profiel is het uitgangspunt. Vervolgens wordt de groep commentatoren (bv. collega's, medewerkers, enz.) die u hebt geselecteerd, gevraagd om een snelle Multiview Insights Discovery-meettool over u in te vullen. Vervolgens gebruiken we het Multiview Insights Discovery-profiel voor praktische oefeningen in een workshop. Het profiel bevat een schat aan informatie, die echte gesprekken op gang kan brengen over hoe anderen u zien op het werk, de redenen voor eventuele discrepanties en manieren om uzelf te verbeteren.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/817

Voor wie?

De opleiding "Insights Discovery® Interpersoonlijke relaties" is bedoeld voor iedereen die met anderen samenwerkt, ongeacht zijn of haar niveau in de structuur.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gecertificeerde bao academy trainer coach. Bao academy beschikt over de nodige middelen om de Insights-tools onder licentie te gebruiken.



Online bekijken

Insights Discovery – Interpersoonlijke relaties en stress- & tijdmanagement

Het Insights-systeem is een internationaal erkend gedragsmodel dat door meer dan 4 miljoen mensen wordt gebruikt. Het helpt ons, door een beter begrip van onszelf en van de anderen, de samenhang, communicatie en relaties te verbeteren door ons bewust te worden van de logica achter de manier waarop we functioneren. Zo kunt u uw transversaliteit zo goed mogelijk aanpassen aan uw professionele omgeving en alle andere relaties.

Doelstellingen

Deze opleiding is gepersonaliseerd om u te helpen de grootste uitdagingen van uw team aan te gaan, en wel op twee vlakken: voorkeuren (hoe werken teams graag samen?) en vaardigheden (werken ze efficiënt samen?).

Het programma « Insights Discovery® Interpersoonlijke relaties » stelt een diagnose en reikt tegelijkertijd praktische, duurzame hulpmiddelen aan, die uw teams zullen helpen om op lange termijn efficiënt samen te werken. Er gaat bijzondere aandacht uit naar stress en tijd, vooral in het geval van :

- Nieuw opgerichte of recent samengevoegde teams.
- Teams met een gebrek aan richting, doel of visie.
- Teams die al efficiënt zijn, maar nog beter willen presteren.
- Teams waarin interpersoonlijke problemen een belemmering vormen voor een efficiënte werking.

Programma

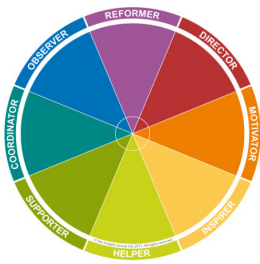
Het programma combineert verschillende Insights-oplossingen. Elk teamlid ontvangt een persoonlijk Insights Discovery-profiel en vult ook een vragenlijst in die peilt naar zijn of haar perceptie van de capaciteiten van het team. We observeren onder meer hoe de teams communiceren, hoe ze prioriteiten stellen, wat hen motiveert en wat hen zodanig blokkeert dat het hun prestaties beïnvloedt.

Zo verkrijgen we het efficiëntieprofiel van het team. Vervolgens kan het team door middel van een reeks tools en constructieve gesprekken ontdekken hoe de individuele voorkeuren en de voorkeuren van het team hun teamdynamiek en de algemene prestaties beïnvloeden. We gaan ook in op de stress en de relatie met de tijd op basis van de profielen en hoe dit de systematiek van het team beïnvloedt.

Het resultaat? Een duidelijk, concreet actieplan dat het team helpt zijn doelen sneller te bereiken.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



Live



Prijs op aanvraag

REF

bao_20/O/818

Voor wie?

Insights Discovery Leadership is bedoeld voor iedereen die een team leidt of coördineert, ongeacht zijn of haar niveau in de structuur.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gecertificeerde bao academy trainer coach. Bao academy beschikt over de nodige middelen om de Insights-tools onder licentie te gebruiken.

Insights Discovery – Leadership

Het Insights-systeem is een internationaal erkend gedragsmodel. Door een beter begrip van onszelf en van de anderen helpt het om relaties te verbeteren, door bewustwording van de gedragsfunctionele systemen, zowel bij onszelf als in de groep.

Doelstellingen

Deze module verkent de verschillende aspecten van leiderschap, met bijzondere aandacht voor de specifieke behoeften van je organisatie. Hij combineert Insights Discovery, de methode die kijkt naar hoe mensen het liefst communiceren, werken en beslissingen nemen, met Insights Interpersoonlijke relaties, de methode om teamwerkculturen te evalueren.

Samen met de leiders werken we individuele strategieën uit om zichzelf, hun teams en hun bedrijf te ontwikkelen, met als doel:

- De medewerkers te inspireren.
- Een gediversifieerd, gemotiveerd en doelgericht team te verkrijgen.
- De leiderschapsstijl aan te passen voor een maximale impact.
- De betrokken partijen op een positieve manier te beïnvloeden.

Programma

De leiderschapsworkshop die je volgt, wordt aangepast aan je behoeften om je de beste oplossing te bieden, d.w.z. de oplossing die voor jou het meest relevant is.

Ontdekking van de Leiderschapsefficiëntie is ons kernprogramma over leiderschap. Het beschrijft hoe managers hun teams het liefst leiden. We werken samen met je leiders om hun persoonlijke leiderschapsstijl en de reikwijdte van hun eigen manier van functioneren te verkennen.

Aan de hand van praktische hulpmiddelen en eventueel individuele coachingssessies, moedigen we je leiders aan om hun efficiëntie op de volgende gebieden te beoordelen: resultaten, visie, relaties en authentiek leiderschap.

[Online bekijken](#)

Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Insights Discovery – De basics

Insights® Discovery® is een internationaal erkend gedragsmodel dat wereldwijd door meer dan 4 miljoen mensen wordt gebruikt. Het is gebaseerd op een betere kennis van zichzelf... en van de anderen.

Doelstellingen

Elke persoon krijgt een uniek en gedetailleerd, persoonlijk Insights Discovery-profiel toegewezen. Dat vormt het referentiedocument. Met de profielen als uitgangspunt werken we samen met uw medewerkers, teams en leidinggevendenden aan de uitdagingen waar ze voor staan, om hun prestaties op het gebied van effectieve communicatie, managementstijl en verkoopresultaten te verbeteren en om hun ideale werkomgeving te vinden.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/816

Voor wie?

Insights Discovery is bedoeld voor iedereen die met anderen samenwerkt, ongeacht zijn of haar niveau in de structuur.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gecertificeerde bǎo academy trainer coach. Bǎo academy beschikt over de nodige middelen om de Insights-tools onder licentie te gebruiken.

Programma

Deze tool is gebaseerd op de psychologie van Carl Jung en is ontworpen om personen te helpen zichzelf beter te leren kennen, anderen te begrijpen en hun professionele relaties te optimaliseren. De Insights Discovery-methodologie maakt gebruik van een eenvoudig, gemakkelijk te onthouden model met vier kleuren. Het helpt mensen hun eigen stijl en sterke punten te begrijpen, en de waarde die ze het team te bieden hebben. We noemen dit de kleurenergieën.

De belangrijkste hoofdstukken van het persoonlijke Insights Discovery-profiel omvatten :

- Sterke punten, zwakke punten en waarde voor het team.
- Management: hoe geeft u zelf graag leiding en hoe wordt u graag geleid.
- Communicatiestijl.
- Commerciële efficiëntie.
- Ideale werkomgeving.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	22 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/823

Voor wie?

Iedereen die de rol van interne coach op zich zal nemen, dit kan zowel de HR Business Partner zijn als medewerkers op sleutelposities, waarvan de organisatie gelooft dat zij een coachende rol naar andere medewerkers kunnen opnemen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken

Interne Coach: Basisopleiding

De interne coach werkt zoals de externe coach, maar maakt deel uit van de organisatie. De interne coach ontwikkelt mee het menselijk potentieel van de organisatie en verhoogt het welzijn van de medewerkers. Vaak spelen interne coaches een bijzonder belangrijke rol in het omgaan met veranderingen in de organisatie.

Doelstellingen

- De deelnemers aan deze training leren een scala aan coachingtools en coachingsmodellen die ze vervolgens aangepast aan de coachingsvraag van de coachees kunnen inzetten.
- De deelnemers zijn na afloop van de training in staat om te coachen op verschillende lagen: overtuigingen, waarden en identiteit en evenzeer hierbij de gehele beleefwereld aan interne gewaarwordingen, emoties en behoeftes te betrekken. Om zo de coachee autonoom te kunnen laten kiezen.

Programma

Dit traject bestaat uit 2 fases, die reeds ruim hun dienst hebben bewezen zowel binnen het coachinginstituut BAO Elan Vital als binnen diverse organisaties.

We werken vanuit een breed scala aan disciplines : geweldloze communicatie, NLP, transactionele analyse, Bio Energetica, mindfulness...

- Fase 1:
Deze fase bestaat uit 7 modules van 2 dagen waarbij de deelnemers door een bad van persoonlijke ontwikkelinggaan. Ze ervaren diverse coachingtools en de impact ervan op hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. Op die manier ervaart men aan den lijve wat wél werkt en hoe het werkt.
- Fase 2:
Deze fase bestaat uit 4 modules waarbij de deelnemers als het ware een drill in de coachingskills ondergaan. Naast het feit dat ze in de organisatie reeds aan hun "proefsessies" starten, zullen ze tijdens de modules op allerlei manieren uitgedaagd worden om coachingcases te coachen. Tijdens elke module is er ook ruim tijd voor supervisie en de specifieke vragen waar men tegen aanloopt. Het eind van deze fase wordt gemerkt door een certificatiemoment waarbij men aan de hand van vooropgestelde criteria een certificatie doorloopt om officieel erkend te worden als internal coach.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



1 of 1/2 dag



Live



Prijs op aanvraag



bao_20/O/824

Interne Coaches: Supervisie

Het is eigen aan de coachingsethiek zich te laten superviseren. Dit komt zowel het welzijn van de interne coach ten goede als zijn capaciteit in het accuraat zijn rol opnemen als interne coach.

Doelstellingen

De interne coaches momenten aanbieden om zich te verdiepen in nieuwe coachingtools én eveneens de ruimte creëren om cases te delen en te leren van elkaars ervaringen.

Programma

De inhoud wordt opgemaakt aan de hand van ofwel de briefing vanuit de verantwoordelijke in de organisatie of er wordt gewerkt met schriftelijke of mondelinge intakes om helder de behoeftes van de deelnemers in kaart te brengen.

Voor wie?

Elke organisatie die reeds interne coaches opgeleid heeft.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer coach.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Interventie bij interpersoonlijke problemen (op het niveau van individu, team, EXCOM)

Het gebeurt... dat we niet meer samen door één deur kunnen, maar dat we wel bereid zijn actie te ondernemen om terug in een gunstig klimaat samen verder te werken.

Doelstellingen

Tijdens dergelijke curatieve coaching wordt gewerkt aan de heropbouw van het vertrouwen. Daarbij is ruimte om emoties te laten evacueren en behoeftes erkend te zien. Om zo stapsgewijs te werken aan nieuwe fundamenten waarop een gezonde samenwerking (terug) kan groeien. Er kunnen op het eind van het traject afspraken gemaakt worden over een goede toekomstige samenwerking & men heft tools geleerd om ook in de toekomst dergelijke spanningen te voorkomen.

Programma

De inhoud is afhankelijk van wat zich voordoet en wat elk betrokkene nodig heeft om terug vertrouwen te ervaren om zo efficiënt samen te werken.

- **Fase 1: Intake**

Elke deelnemer heeft een intakegesprek. De inhoud van het intakegesprek blijft vertrouwelijk. Het doel van het intakegesprek is tweërlei: zowel het opbouwen van een relatie tussen de coach en elk betrokkene als een helder inzicht krijgen in de noden en behoeften van elkéén.

- **Fase 2: Interventie**

Kort na de intake start de interventie: de begeleiding die op maat uitgewerkt is. Deze begeleiding neemt gemiddeld 3 a 4 dagen in beslag. Dit alles is afhankelijk van de thematiek, de zwaarte van het conflict én de graad van betrokkenheid in het werken naar een gunstig resultaat toe van elke betrokkene.

Praktische info

	3 a 4 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	bao_20/O/820

Voor wie?

Iedereen die betrokken is bij een situatie waarbij de relaties gespannen zijn. Deze interventie kan doorgaan op alle niveaus van de organisatie.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Leidinggeven inspireren op de Tolteekse wijsheden

"Handelen is wakker zijn. Het is het risico nemen om uit je schelp te komen en jouw droom tot uiting brengen». Don Miguel Ruiz

Doelstellingen

- We (her)ontdekken hun dieperliggende betekenis en de impact die zij kunnen hebben in ons professionele (en natuurlijk ook privé) leven.
- We ontdekken ook hoe we de conditionering en overtuigingen die we hebben ontwikkeld sinds onze kindertijd kunnen onderscheppen en hoe we onze persoonlijke projecties kunnen controleren, om zo in een meer harmonieuze relatie met onszelf en met de anderen te zijn.

Om u te begeleiden bij de integratie van deze principes, stellen we u voor om te werken met elementen uit uw professionele leven en er met de blik van een 'Tolteekse leerling' naar te kijken. Het is onze bedoeling dat u met praktische hulpmiddelen vertrekt, die ervoor zorgen dat u uw teams, uw projecten, uw relaties... vrijer en gelukkiger beleeft, om gelukkiger en vrijer te leven.

De Tolteekse inzichten zullen op die manier een plaats krijgen in uw professionele leven die u hen wilt geven: een extra filosofie, een manier van leven, een gedragscode,... Wat het ook is, zij bieden u een andere manier om naar de positie van de manager te kijken. Deze eeuwenoude aanpak vindt heel makkelijk zijn plaats in onze hedendaagse wereld!

Programma

De workshop bestaat vooral uit het analyseren van de door de deelnemers reeds ervaren situaties op de werkplek en praktische oefeningen die ondersteund worden door theorie, schema's en concrete tools zoals:

- De oorsprong van de filosofie en een overzicht van het Tolteekse Pad.
- De conditioneringen, de stilzwijgende overeenkomsten en beperkende overtuigingen van de manager.
- De 5 inzichten: onderzoeken en zich eigen maken ervan.
- Toepassen op de cases die de deelnemers hebben meegemaakt.
- Integratie in een persoonlijk vision board.

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/821

Voor wie?

Voor iedereen die een originele inspiratiebron wilt om de positie als leader nog beter vorm te geven.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach, opgeleid in het coachen volgens de Tolteekse wijsheden.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Offerte op maat
REF	bao_20/O/810

Voor wie?

Iedereen die een leidinggevende functie heeft, een team aanstuurt of een project leidt. Verder kan iedereen die een impuls aan zijn/haar carrière wil geven, inspiratie vinden in deze concrete en praktijkgerichte training.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Leidinggeven: Een nederig gebeuren

«Een voorbeeld zijn voor anderen is niet de voornaamste manier om anderen te beïnvloeden, het is de enige manier.», Albert Einstein. Bestaat er zoiets als een geboren leider? Als dat al het geval zou zijn, geldt dat waarschijnlijk maar voor een beperkt aantal gelukkigen. Maar geen nood: leidinggeven en motiveren kan je leren.

Doelstellingen

Als manager, afdelingshoofd of verantwoordelijke wil je anderen in beweging krijgen en sta je in voor het optimaal functioneren van je team. Al vlug merk je dat iedereen aansturen op dezelfde manier niet altijd zijn vruchten afwerpt en niet automatisch dezelfde resultaten oplevert.

Als leider met een coachende attitude kies je zelf je leiderschapsstijl en kan je die moeiteloos afstemmen op je medewerkers.

Je persoonlijke communicatiestijl wordt dan een sleutel om samen betere resultaten te behalen.

Programma

- Wat is het verschil tussen managen en leiden ?
- Verschillende stijlen van leidinggeven, aangepast aan diverse teamleden en hun specifieke taken.
- Leiderschap: « it's not about you, it's about them ».
- Ga aan de slag met je persoonlijke kwaliteiten, valkuilen en aandachtspunten als leidinggevende.
- Je visie kracht bijzetten.
- Omgaan met weerstand, personen die niet meewerken en kritische mensen.
- Het beste in je teamleden naar boven halen.
- Effectief samenwerken en een sterke groepsgeest creëren.
- Het meten van de reële impact van je acties en verantwoordelijkheden.
- Creativiteit en initiatief stimuleren in je team.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	6 dagen
	Live, Virtual
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/087

Voor wie?

Elke onderneming of organisatie die de leidinggevende prestaties van zijn medewerkers en teams op een duurzame wijze wil verbeteren door autonomie en verantwoordelijkheidsgevoel te stimuleren: directieteam, kaderleden, managers, projectleiders, verkopers, ploegbazen,....

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.



Online bekijken

Manager coach: De fundamenten van leidinggevende en relationele coaching

Een medewerker die over de nodige tools beschikt, is de beste troef om het welzijn en de prestaties van de organisatie te garanderen.

Doelstellingen

Deze globale opleiding biedt de deelnemers relationele tools aan. Deze tools bieden de mogelijkheid om de juiste houding aan te nemen om instemming te krijgen bij gemeenschappelijke projecten. Personeelsleden die 'goed in hun vel zitten' en die het eens zijn met de visie van de organisatie en handelen in harmonie met hun diepste persoonlijke verlangens zijn de basis om tot een evenwichtig persoonlijk en collectief succes te komen.

Het gaat erom daadwerkelijk en duurzaam de gedragingen en houdingen van teamverantwoordelijken te wijzigen. Dit door hen te sensibiliseren i.v.m. het nut van de 'dubbele pet': die van 'leidinggevende' en die van 'coach' om die in te zetten in functie van de situaties die men op het terrein meemaakt. Deze houding biedt oa. de mogelijkheid om het risico op een burn-out in het team te voorkomen en om tegelijkertijd de eerste tekens van burn-out bij de medewerkers te kunnen opsporen.

Programma

De deelnemers (al dan niet) uit verschillende organisaties hebben de gelegenheid om onder gelijken vooruitgang te boeken. Zij werken via de opleiding en via 'individuele groepscoaching' (of peer coaching) aan hun doelstellingen door beroep te doen op het vermogen en de kracht van de groep. Elk van de deelnemers stelt een doelstelling inzake professionele ontwikkeling voorop, die naargelang het traject opnieuw wordt bepaald en wordt aangepast.

Er worden tijdens dit traject drie hoofdpijlers onderzocht:

- De kracht om te kiezen terug activeren: het gaat erom de eigen manier van functioneren te ontdekken: hoe reageert men? Welke zijn de denkschema's die je onbewust leiden? Hoe afstand nemen in een bepaalde situatie om terugkerende schema's achter je te laten.
- De feedbackcultuur: de deelnemer zal zijn communicatiewijzen concreet ontdekken, zal het zich kunnen veroorloven zijn angsten (om niet te behagen, om af te zien van iets, om zich te vergissen...) te overwinnen om dialoog en debat mogelijk te maken, terwijl ongezonde conflicten worden vermeden.
- De beginselen van het coachen: dankzij de tools die men de eerste dagen aanleert, maakt de deelnemer kennis met het basisproces van coachen: hoe kunnen we onze doelstelling bepalen, welke zijn de voorwaarden om deze goed te formuleren zodat ze toepasselijk, concreet en haalbaar wordt. Hoe werkt dit in de praktijk, welke middelen en welke belemmeringen zijn er, welke zijn de mogelijke opties en welk actieplan moet er worden ingevoerd?



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	4 x 1/2 dagen
	Virtual
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/833

Voor wie?

Iedereen die verantwoordelijk is voor een team en die graag doeltreffende procedures wil toepassen, maar tegelijk ook zorg wil dragen voor zijn of haar medewerkers. En meer algemeen, iedereen die graag geschikte managementtechnieken wil verwerven in een hybride omgeving.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Manager in een hybride wereld

Naast de veranderlijke, complexe en onzekere omgeving waarmee we allemaal als individu worden geconfronteerd, heeft ook het zogenaamde "structurele" telewerk nu een vaste plek binnen de bedrijven veroverd. Leidinggeven aan een team vereist in die hybride context (met fysieke aanwezigheid en online) en vaak andere competenties dan bij teams die fysiek aanwezig zijn.

Doelstellingen

- Uw managers worden gesensibiliseerd rond het belang van hun rol en krijgen de nodige tools aangereikt voor teammanagement in een hybride omgeving.
- U ondersteunt uw managers op een concrete en blijvende manier.
- U biedt ruimte voor een cultuur van flexibiliteit en veerkracht binnen uw teams.
- U biedt ruimte voor verbondenheid tussen de deelnemers op menselijk vlak.

Programma

De 4 halve dagen zijn als volgt ingedeeld :

- **Sessie 1:**
Hoe creëer en behoud ik cohesie binnen het team ? Hoe zorg ik voor vertrouwen wanneer we elkaar niet zien ? Hoe vind ik het goede evenwicht tussen de taken en de relatie ?
- **Sessie 2:**
Hoe geef ik feedback en maak ik openhartige en gezonde discussies mogelijk ? Welke zijn mijn mogelijke angsten bij het geven van negatieve feedback en hoe kan ik die overwinnen ? Hoe zorg ik ervoor dat de feedback constructief is, op afstand als fysiek aanwezig ?
- **Sessie 3:**
Hoe kan ik mijn teams motiveren en (opnieuw) mobiliseren ?
- **Sessie 4:**
Hoe leid ik een interactieve online vergadering waarbij iedereen aan bod komt ?



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/812

Voor wie?

Voor iedereen die samenwerkt of in contact komt met mensen in situaties waar sprake is van onder meer spanning, conflict en frustratie, en iedereen die te maken krijgt met agressief gedrag.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Omgaan met conflicten en agressie

Of het nu gaat om medewerkers, collega's, directieleden, klanten of leveranciers: soms moeten we samenwerken met personen die zich agressief gedragen of die voor conflicten zorgen.

Doelstellingen

Tijdens deze workshop gaan we op zoek naar de oorzaak en de betekenis van disfunctioneel gedrag, om te kijken hoe we er op een kalme en doeltreffende manier mee kunnen omgaan en hoe we het gewenste niveau van samenwerken kunnen bereiken.

Na afloop van de opleiding zullen de deelnemers beschikken over tools voor het omgaan met agressief gedrag en conflicten op het werk.

Programma

Wij werken altijd op basis van concrete gevallen, aangereikt door de deelnemers: situaties die ze hebben meegemaakt in hun werkomgeving. Om die moeilijkheden te omzeilen worden verschillende tools voorgesteld, afkomstig uit het Neurolinguïstisch programmeren (NLP), de Transactionele Analyse (TA) en de Geweldloze Communicatie.

Die zullen ons helpen om :

- De diepere beweegredenen van mensen te begrijpen en manieren te vinden om erop te reageren of om ze bij te sturen.
- De positieve intentie te vinden die schuilgaat achter het ongepaste gedrag.
- De verdedigingsmechanismen te begrijpen en ze tegen te gaan wanneer ze ongepast zijn.
- Beter om te gaan met spanningen en conflicten die worden veroorzaakt door dat gedrag.
- De eigen assertiviteit te ontwikkelen.
- Een uitweg te vinden uit toxische relaties.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	6 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/814

Voor wie?

Traject voor directeurs, adjunct-directeurs en iedereen met een verantwoordelijke functie in de onderwijswereld die op een duurzame manier z'n medewerkers wil motiveren in een complexe wereld die blijft veranderen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten en coach attitude (Speciaal onderwijs)

Als verantwoordelijke wordt u continu gevraagd om keuzes te maken, beslissingen te nemen die een impact kunnen hebben op uw teams en dus ook misschien op de studenten. Deze beslissingen die vaak genomen worden terwijl men volop bezig is, het alleen doet en onder druk staat, hebben soms een impact die zeer negatief kan zijn voor de teams. Daarom leidt dit tot frustratie, demotivatie, ziekteverzuim ... soms zelfs burn-out.

Doelstellingen

De deelnemers, komende uit verschillende onderwijsinstellingen, schrijven zich voor dit 6-daags programma in met als doel vooruitgang te boeken onder collega's. Ze kunnen door middel van effectieve training en « individuele coaching in groep » werken aan hun doelstellingen inzake persoonlijke en relationele ontwikkeling terwijl ze de kracht en de sterkte van de groep benutten.

Programma

Drie hoofdthema's die verkend worden tijdens deze 6 dagen :

- **De kracht van keuze herontdekken :**

Het gaat erom de eigen manier van functioneren te ontdekken: hoe reageren we ? Wat zijn de denkpatronen die ons onbewust leiden ? Hoe neem je afstand ten opzichte van een bepaalde situatie om niet te vervallen in terugkerende patronen ?

- **Feedback-cultuur :**

De deelnemer ontdekt zijn communicatiepatronen en die van anderen, wat ervoor zal zorgen dat hij/zij zijn/haar bezorgdheid (om dingen te zeggen, te moeten voldoen aan, zich te vergissen...) voor dialoog en controverse overschrijdt zonder te vervallen in extremiteiten.

- **De essenties van coaching :**

Dankzij de tools die tijdens de eerste dagen aangeleerd worden, ontdekt de deelnemer het basisproces van coaching: hoe een doel te stellen, wat zijn de voorwaarden voor een goede doelformulering zodat het toepasbaar, concreet en realiseerbaar is. Wat is de werkelijkheid, wat zijn de middelen en de remmen, wat zijn de mogelijke opties welk actieplan kiezen we...



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Team Building

Alleen gaan we sneller, samen gaan we verder.

Doelstellingen

Tijdens deze ontspannen dag, krijgen jullie enkele coachingstools aangereikt waardoor :

- De gekende en minder gekende hulpbronnen en valkuilen van het team zichtbaar worden.
- De eigen manier van functioneren in het team wordt ontdekt.
- Het mogelijk wordt om de gedragingen aan te passen aan de andere teamleden.
- Op een luchtige manier het model van de sociale stijlen wordt ontdekt.
- Vertrekkende uit dit model, concrete ontwikkel- en samenwerkingspistes voor het team worden gevonden.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_23/O/834

Voor wie?

Voor teams die op een ludieke en uitdagende manier hun wijze van communiceren en functioneren willen verbeteren.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach, met ervaringen in Team Building.

Programma

- Tijdens de voormiddag worden de deelnemers in groepen van maximum 10 personen ingedeeld. Een uitdaging met twee proeven stelt hen in staat om hun Sociale Stijl te ontdekken en om enkele coachingstools aan te snijden: de zones van invloed, de computatie-index...
- Tijdens de namiddag wordt er toegespitst op een reflectiewerk per Sociale Stijl en een originele presentatie van elke « groep » aan de hele groep.
- Op het eind van de dag heeft iedereen begrepen dat de sterkte van een team in zijn complementariteit ligt.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_22/O/248

Voor wie?

Voor mensen van HR en leidinggevenden, ongeacht hun activiteitssector.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach, opgeleid door Stichting tegen Kanker en die ervaring hebben in human resources.



Online bekijken

Terug aan het werk na kanker

Anticiperen op de terugkeer naar het werk na kanker en er goed mee omgaan is niet alleen mogelijk, maar ook noodzakelijk, rekening houdend met alle uitdagingen waarmee de bedrijfswereld te maken krijgt.

Doelstellingen

Begrijpen wat de uitdagingen zijn bij een werkhervatting na kanker en ontdekken hoe medewerkers zo goed mogelijk begeleid kunnen worden bij hun terugkeer naar het werk. Na de opleiding ga je naar huis met tools, goede praktijken en concrete acties die je meteen kunt toepassen in je werkomgeving.

Zo kunnen jullie samen een bedrijfsspecifieke aanpak uitwerken voor die terugkeer naar het werk en de werkhervatting van collega's in optimale omstandigheden laten plaatsvinden.

De volgende zaken komen aan bod :

- Mensen sensibiliseren rond de aanpak van een terugkeer naar het werk van iemand met kanker.
- Ontdekken dat een geslaagde terugkeer naar het werk een win-winsituatie is.
- Het belang van die terugkeer naar het werk in zijn context plaatsen: wetsontwerp Vandenbroucke – war for talent – imago van het bedrijf – werknemers die massaal ontslag nemen;
- Mensen bewustmaken van de rol die is weggelegd voor hr, de leidinggevende, de collega's, de medewerkers en invoering van het collectief proces.
- Geweldloze communicatie ontwikkelen als essentiële tool.
- Uiteenlopende verwachtingen en tijdsgebonden aspecten met elkaar verzoenen.

Programma

Dit vernieuwende traject biedt verschillende modules met lectuur om denkpistes aan te reiken voor de terugkeer naar het werk, die een collectief proces is. Deelnemers worden gesensibiliseerd rond de verschillende stappen die erbij komen kijken en gaan achteraf naar huis met concrete oplossingen. Tijdens overleg- en denkmomenten in kleinere groepen of met de hele groep zullen jullie samen creatieve oplossingen uitwerken die bruikbaar zijn in jullie specifieke werkomgeving.

- **1e dag:** Kennismaking met en beheer van de 5 stappen: van de aangifte van de ziekte tot de terugkeer naar het werk en van de rol als leidinggevende of persoon van hr tijdens die verschillende stappen. Als uitgangspunt nemen we de thesis van Michiel A. Greinadus, « Enhancing the return to work of cancer survivors » (De terugkeer naar het werk verbeteren voor mensen die kanker hebben overwonnen) en het programma « Reconnect », een online platform dat werd ontwikkeld door de Stichting tegen Kanker.
- **2e dag:** 8 criteria die een terugkeer naar het werk vergemakkelijken. Onze leesmodule is gebaseerd op het boek « Meanderen door een bewegend land », geschreven door Els de Wit en Mie Baert.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	4 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_24/O/828

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor team- of projectverantwoordelijken die in een professionele context verticaal of horizontaal moeten samenwerken met andere mensen.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door ervaren en gecertificeerde trainer-coaches van bao academy.



Online bekijken

Traject Mensgericht Leiden (basisopleiding)

De wereld verandert razendsnel. De uitdagingen waar onze samenleving voor staat worden groter en complexer en dit heeft een impact op de bedrijfswereld. Deze opleiding is bedoeld voor leidinggevendenden die het menselijke aspect centraal willen plaatsen in hun leiderschap.

Doelstellingen

Wat je kunt verwachten van het traject Mensgericht Leiden

Voor leidinggevendenden (en indirect ook hun team) draagt deze opleiding bij tot:

- het geven van sleutelementen om de menselijke uitdagingen waarmee werknemers worden geconfronteerd aan te pakken;
- het terugvinden van zingeving in je werk;
- het stimuleren van betrokkenheid en motivatie binnen je team;
- het behouden van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid in de professionele context.

Voor werkgevers draagt deze training bij aan:

- het versterken van de betrokkenheid van werknemers en het strijden tegen quiet quitting;
- het verminderen van ziekteverzuim door de motivatie van werknemers te vergroten en de terugkeer van langdurig afwezigenden gericht te begeleiden;
- het aantrekken en behouden van talent;
- het aanmoedigen van de samenwerking binnen teams, vooral tussen de verschillende generaties die samenwerken.

Programma

De vier dagen **basisopleiding** zijn bedoeld om **essentiële management- en relationele vaardigheden te ontwikkelen**. De volgende thema's worden behandeld:

- Identificeren en aanpassen van de verschillende facetten van de **leiderschapsrol**.
- **Gedrag** begrijpen, **verantwoordelijkheid** ontwikkelen binnen je team, de **motivatie** optimaliseren.
- **Vertrouwen** en **betrokkenheid** opwekken binnen je team.
- Efficiënt en respectvol **communiceren**, **feedback** en erkenning geven, een goed relationeel evenwicht ontwikkelen.

Elke deelnemer heeft recht op **twee individuele coachingssessies**, die tijdens het traject moeten worden ingepland. Deze sessies dienen om eventuele moeilijkheden aan te pakken die zich voordoen tijdens het toepassen van de basisopleiding. De coachingssessies vinden live of online plaats.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Psychosociale gezondheid

Waak over jouw psychisch welzijn, en dat van je collega's.

băo
A C A D E M Y



Agressieve relaties op het werk voorkomen en benaderen

Af en toe krijg je te maken met personen die zich agressief gedragen, of het nu gaat om medewerkers, collega's, management, klanten of leveranciers.

Doelstellingen

Aan het einde van de opleiding beschikken de deelnemers over instrumenten en leidraden om beter om te gaan met agressief gedrag op het werk.

Ze hebben de nodige basiselementen om:

- de onderliggende motivaties van mensen te begrijpen en manieren te vinden om hierop te reageren of deze opnieuw te formuleren
- de positieve intentie die achter agressief gedrag zit te identificeren
- verdedigingsmechanismen te begrijpen en te ontmijnen, indien ze ongepast zijn
- assertiviteit te ontwikkelen
- toxische relaties te vermijden

Praktische info

	1 of 2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	bao_24/O/337

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor iedereen die in de werkcontext te maken krijgt met agressief gedrag van collega's, klanten, leveranciers, enz.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coaches.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Alles wat je altijd al wilde weten over burn-out, maar nooit durfde te vragen

Congres over een belangrijke kwestie in de wereld, een van de belangrijkste oorzaken van langdurige afwezigheid.

Doelstellingen

- Het doel van deze samenkomst is in de eerste plaats precieze, concrete en toegankelijke informatie te geven over een fenomeen waarover veel wordt gepraat, maar dat toch gepaard gaat met onbegrip en verwarring.
- We willen de deelnemers meer informatie te geven over de symptomen en de oorzaken van een burn-out en over de sleutelementen van de preventie en behandeling ervan.

Programma

De inhoud wordt op een toegankelijke, zelfs ludieke manier gebracht, aan de hand van anekdotes en voorbeelden die verband houden met de realiteit van de deelnemers. De volgende aspecten komen aan bod :

- Definitie(s) van burn-out.
- Oorzaken en symptomen.
- Getroffen personen.
- Hoe kan je het voorkomen? Hoe kan je het herkennen? Hoe kan je ervan herstellen?

Praktische info

	1u30
	Live, Virtual
	Prijs op aanvraag
	bao_20/O/336

Voor wie?

Iedereen. De inhoud van de conferentie wordt echter aangepast aan het publiek : Al het personeel of een dienst/departement De managers De dienst human resources en/of de vertrouwenspersonen Directie Enz.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer-coach.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Burn-out in jouw bedrijf/organisatie voorkomen en beheeren (directiecomité)

Het is het welzijn dat voor resultaten zorgt en niet omgekeerd. Een gelukkig medewerker is er twee waard. Maar hoe bereik je dit?

Doelstellingen

Tijdens de evolutie van een organisatie, kan er een klimaat ontstaan dat burn-out bevorderend blijkt. Nochtans zijn medewerkers die « goed in hun vel » zitten, in lijn met de visie van de organisatie en in overeenstemming met de diepste persoonlijke drijfveren, de basis voor een welvarende organisatie. Tijdens deze module komen door het gebruik van peer en team coaching volgende zaken aan bod:

- Sensibilisering over de impact van burn-out in de organisatie.
- Begrijpen hoe burn-out tot stand komt en de voorbodes ervan leren te identificeren.
- De diagnose van het disfunctioneren in de organisatie dat kan leiden tot burn-out.
- Diverse oplossingen om opnieuw enthousiasme, sereniteit en efficiëntie in de organisatie te bevorderen.
- Het wettelijk kader van welzijn op het werk presenteren dankzij de ondersteuning van een preventieadviseur (optie).

Programma

Het accent wordt gelegd op de uitwisseling tussen de deelnemers. De theoretische kaders worden meteen gelinkt aan concrete probleemstellingen van de aanwezigen. We snijden ons programma aan volgens de processen van peer coaching en collectieve intelligentie :

- Wat zijn de kenmerken van burn-out ?
- Wat zijn de waarschuwingssignalen m.b.t. burn-out in de organisatie ?
- Wat zijn onze strategieën om deze signalen te negeren ?
- Welke profielen lopen een verhoogd risico en wat zijn de vruchtbare bodems voor burn-out ?
- Hoe de belemmerende mechanismes die op organisatieniveau tot burn-out leiden, herkennen ?
- Hoe een feedbackcultuur ontwikkelen (top-down en bottom-up) gebaseerd op vertrouwen ?
- Hoe zetten we preventieve acties concreet in werking (vertrekkende van een diagnostische tool) ?
- Hoe mijn medewerkers motiveren en inspireren ?

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/329

Voor wie?

De leden van het directiecomité en de kaderleden die de ontplooiing van hun medewerkers en hun effect op de organisatie au sérieux nemen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach, en eventueel een preventieadviseur.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



De basisprincipes van constructieve en assertieve communicatie

Er bestaat geen effectieve communicatie zonder gezonde relatie.

Doelstellingen

Ontdek wat en hoe iemand communiceert. Ontwikkel zelf vaardigheden om je boodschap nauwkeurig en efficiënt over te brengen. Je gaat aan het werk met de verschillen tussen subjectiviteit en objectiviteit.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	bao_20/O/334

Voor wie?

Iedereen die een geslaagde boodschap wilt brengen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach.

Programma

Onze methodologie vindt zijn oorsprong in diverse kennisvelden zoals het NeuroLinguistisch Programmeren (NLP), Transactionele Analyse, Gestalt, Neurowetenschappen, geweldloze communicatie... Onze aanpak richt zich op de ervaringen van uw dagelijkse praktijk en zijn daarom rechtstreeks van toepassing op uw realiteit.

- Actief luisteren is een absolute must.
- Omgaan met het non-verbale.
- Objectiviteit en perceptie bepalen hoe wij de ander zien.
- Herformuleren om zeker te zijn van de juiste boodschap.
- Hoe je tijd kan winnen door correcte info-uitwisseling.
- Vragen stellen als techniek.
- Hoe me in de wereld van de ander begeven of empathie tonen.
- Communiceer om begrepen te worden met respect voor elkaar.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Een traumatiserende gebeurtenis in het bedrijf – Zich voorbereiden op onvoorziene omstandigheden

Bepaalde gebeurtenissen in het leven op het werk kunnen schokkend en mogelijk traumatiserend zijn en de gewone werking van het bedrijf en de werknemers nadelig beïnvloeden.

Doelstellingen

Gesensibiliseerd worden over het beheer van een schokkende en mogelijk traumatiserende gebeurtenis :

- Het fenomeen/de problematiek van schokkende en mogelijk traumatiserende gebeurtenissen (kritische incidenten genaamd) begrijpen.
- De psychologische gevolgen voor de betrokken werknemers en voor de arbeidsorganisatie begrijpen.
- De interventieprincipes van een crisissituatie kennen.
- Een begeleidingsproces invoeren.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF psy_20/O/320

Voor wie?

Deze sensibilisatie is bedoeld voor de aanspreekpunten van het bedrijf die zullen moeten omgaan met een kritisch incident: preventieadviseurs, HR, vertrouwenspersonen, sociaal assistenten, eerstehulpverleners, eerste interventieploegleden, enz.

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.

Programma

- Kenmerken van een schokkende en mogelijk traumatiserende gebeurtenis.
- Reactie van de betrokken personen (fase van de schok en de impact, verwerkingsfase).
- Individuele en collectieve psychologische gevolgen.
- Noden van de betrokken personen.
- Interventieprincipes.
- Begeleiding van de betrokken personen en interventiestrategieën.
- Theorie en praktijk zullen worden afgewisseld (praktijk oefeningen, casestudy's, rollenspelen, enz.).



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 of 1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/337

Voor wie?

Voor iedereen, een goede lichamelijke conditie is niet vereist.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer coach met een opleiding in bewegingstherapie en yoga.



Online bekijken

Fysieke veerkracht

Je eigen lichaam (opnieuw) in bezit nemen moet worden beschouwd als de eerste stap van elk proces op het vlak van welzijn, want zo wordt een toestand van volledig bewustzijn mogelijk. Ons lichaam heeft immers de antwoorden op al onze vragen: bewustwording daarvan leidt tot meer zeggenschap over je leven en een gevoel van vrijheid.

Doelstellingen

Tijdens deze kennismakingsdag rond beweging, zelfmassage, dans en (eenvoudige) yogaoefeningen leer je luisteren naar de wijsheid van je lichaam, zodat je kunt beschikken over zijn waardevolle raad en (opnieuw) in verbinding kunt komen met jezelf.

Studies hebben aangetoond dat we drie centra van intelligentie hebben, maar dat we de neiging hebben om de voorkeur te geven aan het intellectuele. Tijdens deze dag zullen we de andere intelligentiecentra leren kennen, door heel ons lichaam te gebruiken.

Na afloop van deze dag zal je verschillende fysieke praktijken uitgeprobeerd hebben en zal je in staat zijn om zelf thuis die technieken toe te passen die voor jou het meest heilzaam zijn.

Programma

Dit is een zeer volledige kennismaking die kan worden aangepast op basis van de behoeften van de deelnemers en de tijd die je eraan wilt besteden. Deelnemers beschrijven deze dag als het leren « op vakantie gaan in jezelf ». We zullen verschillende fysieke praktijken aan bod laten komen, onder meer :

- De ontdekking van ritme en van je eigen ritme.
- Bewegen volgens de authentieke beweging van ons lichaam om het lichaam te verzorgen.
- De ademhaling: een diepgaande beweging binnen ons lichaam.
- Momenten van zelfmassage.
- Yogahoudingen volgens Do-In, taoïsme of andere.
- De heilzame effecten van de neurobiologie.
- Korte meditatiemomenten gekoppeld aan onze fysieke ervaring.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe burn-out voorkomen in een team?

Het "top-down" management heeft zijn tijd gehad. De tijd is gekomen voor verantwoordelijke samenwerking op alle niveaus van de organisatie. Hoe dit voor elkaar krijgen ?

Doelstellingen

- Managers bewustmaken van de signalen die voorbodes zijn van mogelijke burn-out in een team.
- Een duurzame verandering van de gedragingen van de managers door ze te sensibiliseren over het belang van de 'dubbele pet' Manager en Coach in functie van wat nodig is op het terrein.
- Een luisterhouding en ondersteunende vaardigheden ontwikkelen.

Door deze coachcompetenties te ontwikkelen zal de manager kunnen anticiperen op burn-outsignalen binnen zijn/haar team.

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/332

Voor wie?

Iedere manager die een team leidt en bereid is een efficiënte en vlotte ondersteuningondersteuning te krijgen om zijn coachingskills inzake burn-outpreventie aan te scherpen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Programma

Het accent ligt op de interactie tussen de deelnemers, de theoretische concepten worden direct gelinkt aan de concrete voorbeelden uit de realiteit van elkeen. We hanteren een integrale aanpak die de mentale, emotionele en lichamelijke aspecten van de mens respecteert, verder dan het louter cognitieve. We hanteren hier tools eigen aan de 'peer'coaching methodiek en teamcoaching :

- Karakteristieke factoren van burn-out.
- Lichamelijke, emotionele en psychologische factoren.
- De risicoprofielen.
- Kennis van eigen motivatiehefbomen en leren begrenzen.
- Impactvol optreden: mijn remmingen en hulpbronnen als begeleider van mensen.
- Relationale verantwoordelijkheid nemen om er als echte « manager-coach » te staan.
- Emoties herkennen, erkennen en beheeren: hoe de emotionele intelligentie verhogen ?
- Studie van de eigen sociale stijl voor een flexibele communicatie.
- Het aanwenden van verfijnde vraagstelling om behoeften te detecteren, en het bevorderen van authenticiteit en autonomie.
- Opties creëren met stap voor stap strategie en actieplan.
- De kunst van feedback geven en ontvangen optimaliseren.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/331

Voor wie?

Iedereen die een burn-out heeft ervaren en weer aan het werk gaat.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.



Online bekijken

Hoe de draad terug oppakken na een burn-out?

De weg naar herstel gaat over het pad van respect. Respect voor jezelf... We begeleiden je met zorg.

Doelstellingen

De beslissing om terug het werk op te nemen is vaak gelinkt aan een toename van fysieke energie en een teruggevonden mentaal, intellectueel en emotioneel evenwicht. Het doel van deze module is om deze verworvenheden te versterken en beschermen terwijl we waakzaam blijven over onze noden en het stellen van grenzen. Veeleer dan de nadruk (nog) meer te leggen op de problemen, verkiezen we om de deelnemers te begeleiden in het versterken en behouden van hun vitaliteit.

We begeleiden de deelnemers dus om zichzelf te respecteren en hun eigen toolbox samen te stellen :

- Leren de hulpbronnen te beschermen, de gemoedstoestand en de emoties te stabiliseren om niet te hervallen.
- Gepast terug zijn plaats innemen in de werkomgeving met herwonnen en opgekrikt zelfbeeld

Programma

Het accent wordt gelegd op de uitwisseling tussen de deelnemers, de theoretische toevoegingen worden zo meteen gelinkt aan concrete voorbeelden van de aanwezigen. Onze aanpak houdt rekening met elk individu en is holistisch (mentaal – emotioneel – fysiek) en zal dus verder gaan dan enkel het cognitieve.

Tijdens dit proces nemen we volgende thema's onder handen :

- De verbinding tussen lichaam & geest.
- Neen durven zeggen, zijn assertiviteit ontwikkelen.
- Bewust worden van de eigen grenzen.
- Leren te respecteren.
- Het zelfvertrouwen ontwikkelen.
- Prioriteiten bepalen.
- De belemmerende overtuigingen ombuigen naar positieve en voedende overtuigingen.
- Hulpmiddelen in geval van alarm.
- Hoe de evenwichten in het leven bewaken.
- Manieren vinden om met druk om te gaan.
- Energetische technieken (mindfulness, ademhaling, yoga ...).
- Successen verankeren.
- Opnieuw leren wat tijd is.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe mijn gevoeligheid voor burn-out verlagen?

Het tegengif voor burn-out en uitputting is niet altijd rust, maar contact met wat echt belangrijk is en zin geeft aan het leven.

Doelstellingen

In plaats van de nadruk te leggen op problemen, begeleiden we de deelnemers om hun vitaliteit te versterken en te behouden.

Het komt er dus op aan om:

- Bewuster te worden van het eigen functioneren.
- De mechanismen die naar burn-out leiden te begrijpen en anticiperen mogelijk te maken.
- De STOP-techniek toepassen om het bredere perspectief te zien en een gepaste strategie te bedenken met behoud van de nodige kalmte.
- Om tot een creatieve en actiegerichtte respons te komen; in te tunen op ons eigen alarmsysteem met als doel burn-out te voorkomen.

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	bao_20/O/330

Voor wie?

Iedereen die soms moeite heeft om gepast om te gaan met stress, druk, prioriteiten en verwachtingen.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Programma

Het accent ligt op de interactie tussen de deelnemers, de theoretische concepten worden direct gelinkt aan de concrete voorbeelden uit de realiteit van elkeen. We passen een integrale aanpak toe die de mentale, emotionele en lichamelijke aspecten van de mens respecteert, verder dan het louter cognitieve.

Volgende zaken komen aan bod:

- De karakteristieken van burn-out.
- De alarmsignalen: fysiek, gedragsmatig, mentaal en emotioneel.
- Body Mind connectie.
- De risicoprofielen.
- Grenzen stellen en uiten in respect voor deze van anderen.
- Prioriteiten stellen.
- Overtuigingen die de vitaliteit beperken, herkaderen en terug contact maken met zingeving en motivatie.
- Herstellen van de balans: werk-sociaal-familie.
- De gevaren van perfectionisme en het gezond doseren ervan.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Hoe omgaan met burn-out in het team?

Burn-out is niet de zaak van één individu. Het heeft een onmiddellijke impact op het team, en het team heeft een impact op de terugkeer van de persoon met burn-out. Hoe gaan we in het team om met de diverse emoties en verzuchtingen die burn-out teweegbrengt, wetende dat goed werk afleveren nog steeds voorop staat.

Doelstellingen

Ook al lijkt er minder tijd over te zijn binnen het team wanneer een medewerker met burn-out thuis is, toch is het belangrijk om een stap terug te zetten. De tijd nemen om te overdenken hoe we het team verder kunnen laten werken in de beste omstandigheden, rekening houdende met de huidige situatie. Preventie is ook hier aan de orde. We willen niet nog meer burn-outs en tegelijk willen we ook mooie resultaten afleveren. Het doel staat dan ook in functie van het behouden van deze balans.

Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/333

Voor wie?

Iedere manager die op dit moment een medewerker met burn-out in zijn team heeft. Deze formule kan ook in teamversie toegepast worden, waarbij het complete team de tijd neemt om te leren hoe met een dergelijke situatie om te gaan.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.

Programma

De nadruk wordt gelegd op de dagdagelijkse praktijk van de deelnemers: hoe zij de situatie nu ervaren en aanpakken, waar ze op vastlopen, waar ze houvast nodig hebben. Er wordt rekening gehouden met de medewerker in burn-out, maar evenzeer met elk ander teamlid dat nu wellicht onder extra werkdruk staat en zo mogelijk in de « risicogroep » terecht komt. Tijdens dit proces komen volgende zaken aan bod :

- De kenmerken van burn-out.
- De fysieke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen.
- Mensen in het team die in de « risicogroep » vallen.
- Zijn grenzen stellen rekening houdende met de grenzen van anderen: hoe behouden we de balans? Hoe communiceer ik aan mijn hiërarchie dat de resultaatsverwachtingen zullen moeten bijgestuurd worden ?
- Prioriteiten bepalen: met minder werkrachten hetzelfde presteren, kan dit ?
- De overtuigingen i.v.m. burn-out, de mogelijke oordelen (h)erkennen en kaderen.
- Hoe waken over het evenwicht werk – sociaal – privé : hebben we nog voldoende ontspanning en fun in het team ?
- De reïntegratie voorbereiden: hoe heten we welkom? Wat mogen we wel en niet doen ?
- Empathisch luisteren door o.a. erkenning te geven.
- Belangrijke stappen om te zetten om de toekomst voor te bereiden: nieuwe medewerkers inlichten over typische stressfactoren in het team.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	bao_20/O/324

Voor wie?

Iedereen die op een constructieve manier iets wil doen aan stressmomenten. Leren omgaan met piekmomenten en het preventief aanpakken van de eigen manier van functioneren bij stress.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer coach.

Hoe stress te voorkomen en te beheersen?

Enthousiasme en stress zijn besmettelijk. Hoe behoud ik mijn enthousiasme? Hoe omarm ik stress?

Doelstellingen

Inzicht krijgen in je persoonlijk functioneren onder stress. Vanuit deze verworven kennis leer je beter voor jezelf te zorgen met concrete tools en handvaten.

Bonus: het omgaan met anderen die stress ervaren.

Programma

We werken op een interactieve manier en vertrekken vanuit de dagelijkse realiteit van de deelnemers om volgende topics te belichten:

- Hoe functioneert het brein bij stress?
- Wat is de impact van stress op jouw aanpassingsvermogen en jouw creativiteit?
- Holmes-Rahe scale: een schaal van gebeurtenissen eigen aan het leven en hun impact op de stressbalans.
- Lichamelijke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen.
- De link tussen gedachten, gevoelens en gedrag en hoe hiermee ontspannen om te gaan.
- De body-mind connectie: hoe ondersteun jij jouw lichaam om stress te kunnen opvangen?
- De impact van weerstand op je stressbeleving.
- Praktische tips voor beheer van stress (en technostress) op het werk.
- Juridische aspecten (optioneel).



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/335

Voor wie?

Iedere werknemer. Al naargelang de doelstellingen in de organisatie kunnen sessies voor bv.: directie, leidinggevenden en medewerkers georganiseerd worden.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.



Online bekijken

Is burn-out een keuze?

Burn-out is niet de zaak van één individu. Het heeft een onmiddellijke impact op het team, en het team heeft een impact op de terugkeer van de persoon met burn-out. Hoe gaan we in het team om met de diverse emoties en verzuchtingen die burn-out teweegbrengt, wetende dat goed werk afleveren nog steeds voorop staat.

Doelstellingen

Vaak hebben zowel organisatie- als teamcultuur een impact op het niet tijdig voorkomen van burn-out.

Burn-out aan den lijve ervaren is geen lachertje. Als team verder gaan met een collega in burn-out is dat evenmin. Na een zekere tijd begint de extra werklust, doordat taken worden overgenomen, door te wegen. Zoals vaak geldt: beter voorkomen dan genezen.

Deze workshop wil iedereen in de mogelijkheid stellen een bewuste keuze te maken:

- Mensen bewust maken van heersende interne en externe verwachtingen die een klimaat scheppen waar burn-out zich ontwikkelt.
- De signalen die voorbodes zijn van een mogelijke burn-out zelf ervaren evenals die leren zien bij collega's.

Programma

Het accent ligt op de interactie tussen de deelnemers, de theoretische concepten worden direct gelinkt aan de concrete voorbeelden uit de 'echte' realiteit van elkeen. We hanteren een integrale aanpak die de mentale, emotionele en lichamelijke aspecten van de mens respecteert. Er wordt dus verder gegaan dan het louter cognitieve :

- De kenmerken van een (nakende) burn-out, de weg die afgelegd wordt vooraleer burn-out optreedt.
- De overtuigingen ivm burn-out, de mogelijke oordelen (h)erkennen en kaderen.
- De fysieke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen.
- De risicoprofielen: wie is meer vatbaar voor burn-out? En hoe kan men zich dus behoeden ?
- De impact van acceptatie en non-acceptatie op de ontwikkeling van burn-out.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Netwerkdag voor vertrouwenspersonen

Elk jaar komen vertrouwenspersonen bij elkaar op een dag waarop ze informatie met elkaar kunnen uitwisselen, kunnen bijleren en reflecteren. Ze worden daarbij begeleid door de psychosociale preventieadviseurs van Cohezio. In 2025 luidt het thema: preventie van burn-out.

Doelstellingen

De doelstellingen van de netwerkdag 2025 zijn:

- bij de vertrouwenspersonen de kennis over burn-out verdiepen
- vertrouwenspersonen bewust maken van hun **rol in preventie van burn-out**
- **praktische hulpmiddelen** bieden om collega's te ondersteunen in hun dagelijkse werk
- theorie vergelijken met de praktijkervaring van deelnemers
- begeleiding krijgen door de preventieadviseurs psychosociale aspecten van Cohezio

Praktische info

- 1
- Live
- Prijs op aanvraag

Voor wie?

De Netwerkdag is bedoeld voor vertrouwenspersonen die zijn aangewezen binnen hun organisatie, ongeacht of ze de basisopleiding voor vertrouwenspersonen hebben gevolgd of niet.

Over de lesgever

De dag wordt geleid door de preventieadviseurs psychosociale aspecten van Cohezio.

Programma

Voormiddag: Presentatie door Fedris

Het Federaal Agentschap voor Beroepsrisico's (Fedris) licht de resultaten toe van een proefproject rond de ondersteuning van werknemers met een vroegtijdige burn-out.

Fedris zal het hebben over de alarmsignalen van een burn-out, de houding die je moet aannemen als vertrouwenspersoon, verwijzingen naar geschikte ondersteunende diensten. Deze presentatie geeft je een beter inzicht in de opdrachten van Fedris en laat je zien hoe je effectiever kan samenwerken met deze overheidsspeler.

Namiddag: Workshops onder leiding van Cohezio

Er worden drie workshops in kleine groepen georganiseerd om praktische hulpmiddelen voor de ondersteuning van werknemers met een burn-out te leren kennen en uit te proberen. De workshops worden geleid door de preventieadviseurs psychosociale aspecten van Cohezio en komen uitwisseling van praktijk en ervaringen tussen collega's ten goede.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisatie hiërarchische lijn – Preventie van psychosociale risico's op het werk

Elke werkgever is wettelijk verplicht om alle leden van de hiërarchische lijn te informeren over de interne procedures die in het kader van de preventie van psychosociale risico's werden ingevoerd binnen het bedrijf of de instelling.

Doelstellingen

De bedoeling van de sensibilisatiesessies is om de deelnemers de nodige kennis aan te reiken over de wetgeving rond preventie van psychosociale risico's (waaronder geweld, pesten, ongewenst seksueel gedrag en conflicten).

De leden van de hiërarchie zullen ook kennis verwerven over hun wettelijke verplichtingen op het vlak van preventie van psychosociale risico's.

Programma

- Uitleg over psychosociale risico's en aanverwante fenomenen en over de gevolgen ervan voor de betrokkenen en voor de organisatie.
- Beschrijving van de actoren op het vlak van preventie.
- Verduidelijking van ieders wettelijke verplichtingen, met de nadruk op de verplichtingen van de leden van de hiërarchische lijn.
- Uitleg over de procedures die kunnen worden overwogen om te proberen een probleemsituatie op te lossen: interne procedure (informeel en formeel) en externe procedure.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	psy_20/O/313

Voor wie?

Werkgevers. Leden van de hiërarchische lijn.

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisatie managers van technieken voor beroepsherinschakeling

De kans op een werkhervatting is omgekeerd evenredig met de duur van de arbeidsongeschiktheid. Het opnemen van contact tijdens de afwezigheid van een collega en bij zijn werkhervatting is dan ook van groot belang.

Programma

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
REF	psy_20/O/312

Voor wie?

Hiërarchische lijn

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.

- Definitie: verlies van contact met de werkvloer.
- Categorieën van afwezigheden.
- Waarom absenteïsme aandacht verdient?
- Modelvorming.
- Oorzaken van absenteïsme.
- Voordelen voor werknemer en werkgever.
- Strategie voor preventie van het verlies van contact met de werkvloer.
- Voortekenen herkennen.
- De gebeurtenis die de arbeidsonderbreking veroorzaakt.
- De stappen in het begeleidingsproces naar de werkhervatting.
- Werkhervattingsgesprek: praktisch.
- Voorwaarden voor succes.
- Herhaalde afwezigheden van korte duur.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisatie personeel – Preventie van psychosociale risico's op het werk

Elke werkgever is wettelijk verplicht om al zijn medewerkers te informeren over de interne procedures die in het kader van de preventie van psychosociale risico's werden ingevoerd binnen het bedrijf of de instelling.

Doelstellingen

De bedoeling van de sensibilisatiesessies is om de deelnemers de nodige kennis aan te reiken over de wetgeving rond preventie van psychosociale risico's (waaronder geweld, pesten, ongewenst seksueel gedrag en conflicten).

Programma

- Uitleg over psychosociale risico's en aanverwante fenomenen en over de gevolgen ervan voor de betrokkenen en voor de organisatie.
- Beschrijving van de actoren op het vlak van preventie.
- Verduidelijking van de wettelijke verplichtingen van iedereen (werkgever, hiërarchie, werknemers).
- Uitleg over de procedures die kunnen worden overwogen om te proberen een probleemsituatie op te lossen: interne procedure (informeel en formeel) en externe procedure.

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF psy_20/O/314

Voor wie?

Alle werknemers van de organisatie.

Over de lesgever

De preventieadviseur – psychosociale aspecten van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Stress beheren via ademhalingstechnieken

"Adem is leven, goed ademen is goed leven!" De ademhaling is het instrument bij uitstek die de mens in zijn totaliteit benadert, rekening houdend met de complexiteit van de mens en die de intieme band tussen denken, voelen, lichaam en levensmissie versterkt.

Doelstellingen

Velen ervaren de stress van een overactief leven, hebben meer en meer moeite om sereen te leven in overeenstemming met hun persoonlijke waarden, ervaren machteloosheid bij het dolderaaien van de machine (technostress). Ze voelen een disconnectie, een gebrek aan alignment, een stijgende fysieke spanning, het gevoel steeds sneller te moeten lopen, de limieten te bereiken, naar adem happen! Een oplossing, het anti-stresswapen bij uitstek: de ademhaling!

Het bewust verbonden ademhalen is een modern antwoord op de eisen van de 21ste eeuw, zodat we onze levenskwaliteit behouden en verbeteren. Het helpt om een diepgaande staat van relaxatie en welzijn te bereiken. Het transformeert de energetische en emotionele staat. Het is een tool die toegankelijk is voor iedereen, de meest natuurlijke manier om onmiddellijk een immense weldaad te ervaren.

Het is een andere manier om onze blokkades te ontdekken, te ervaren en los te laten. De manier om je levenskracht terug te vinden, om te herstellen na een burn-out of die te voorkomen zodra je de signalen ervan opmerkt.

Programma

- Uitleg over ademhalingstechniek, de toepassingen ervan en de effecten.
- Ervaringsgerichte lichaamsoefeningen.
- De voordelen van de bewuste ademhalingstechnieken zijn terug te vinden over heel de wereld: in de ayurveda, de Chinese geneeskunst, relaxatietechnieken, Mindfulness, yoga, meditatie, topsport, studie van het zenuwstelsel in de westerse medische wereld... Het verbonden ademen en de intensieve absorptie van zuurstof in ons systeem herstelt de connectie binnen ons, met onze diepe natuur, met onze essentie.
- Diverse technieken uit deze disciplines worden aangeleerd, ook om thuis te oefenen, al dan niet op muziek.

Praktische info

	minimum 1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/325

Voor wie?

Ieder individu die zijn of haar persoonlijke kracht wilt terugvinden of versterken via andere wegen dan het mentale.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer coach, met een opleiding van ademhalingstechnieken.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Stress voorkomen en managen via Mindfulness

Te dikwijls staan we op "automatische piloot", met alle gevolgen van dien... Mindfulness helpt ons bewust te zijn en gepast te reageren. Zin om ervan te proeven?

Doelstellingen

Mindfulness is leren echt aanwezig te zijn bij wat men beleeft. Deze methodiek helpt ons om onze kolkende geest evenals onze terugkomende vragen, angsten en bezorgdheden over de toekomst tot rust te brengen. Het helpt ons om los te laten en ons te openen voor de mogelijkheden in het leven.

Diverse wetenschappelijke studies hebben bewezen dat mindfulness beoefenen de weerstand tegen stress verhoogt evenals de buffer verstevigt om zo burn-out en depressie te voorkomen. Door het oefenen met gerichte aandacht leer je de 'automatische piloot' achterwege te laten en zo focussen op het hier en nu. Je leert gedachten te laten voorbijgaan zonder eraan vast te haken. De praktijk van mindfulness helpt ons om bewust keuzes te maken, beter om te gaan met emoties en serener zijn. Dankzij deze opleiding zal je Mindfulness in je dagelijks leven integreren.

Praktische info

	4 x 1/2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/327

Voor wie?

Voor iedereen, en in het bijzonder mensen die zich in stresserende omstandigheden bevinden (omstandigheden van zowel professionele, medische, familiale of relationele aard) of diegenen die hun algemeen welzijn actief willen verbeteren.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bāo academy trainer-coach, met een opleiding van Mindfulness.

Programma

Het betreft hier een volledige initiatie, moduleerbaar in functie van de tijd die de deelnemers eraan willen besteden. De deelnemers experimenteren met Mindfulness via :

- Een basis, een theoretische achtergrond.
- De praktijk met geleide meditaties, in verschillende posities (zittend, liggend, stappend).
- Eenvoudige bewegingsoefeningen.
- Groepsdiscussies.
- Het aanleren van sessies om individueel te oefenen, thuis of op het werk.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	4 x 1/2 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF bao_20/O/326

Voor wie?

Iedereen, zonder tegenindicaties.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde bao academy trainer-coach.



Online bekijken

Stressbeheer via Yoga

In het Sanskriet betekent "Yoga": eenheid, integratie en discipline van lichaam en geest. Wat als je beide aspecten tegelijkertijd zou leren ontspannen?

Doelstellingen

Yoga is een oeroude discipline die tot vandaag heel nuttig is om zorg te dragen voor ons mentaal, fysiek en spiritueel welzijn. Door middel van eenvoudige oefeningen leer je op diepgaande wijze simultaan te werken op deze drie energiecentra, wat niet alleen vitaliteit maar ook een diepe relaxatie meebrengt.

In deze staat heb je toegang tot je authentieke »ik«, ben je ontvankelijk en open voor het huidige moment en voor de mensen en gebeurtenissen uit je omgeving.

Je bent serene, minder gestresst tegenover de situaties die zich aandienen en in volle connectie met je levenskracht. Bovendien hebben beweging en ademhaling tot gevolg: een betere lichaamsstructuur, evenals een versterking en geleidelijke versoepeling ervan. Deze opleiding helpt je een beter idee te hebben van de positieve effecten van yoga en garandeert ook een effectief gevoel van welzijn.

Programma

Het betreft een complete initiatie, moduleerbaar naargelang de tijd die je erin wil investeren. De deelnemers experimenteren verschillende types en aspecten van yoga:

- Loslatingsoefeningen (kriya).
- Statische houdingen (asana).
- Diepe relaxatie.
- Energetische oefeningen.
- Ademhalingsoefeningen (prânâyâma).
- Stilte en meditatieoefeningen.
- Werken met klank.
- Een basis van de yogafilosofie.

De verschillende sessies worden ook afgewisseld met massages (geven en ontvangen). Je leert ook hoe je je eigen individuele leer- en oefenplan kunt opstellen.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Vertrouwenspersoon: Basisopleiding

In het kader van het interne beleid inzake welzijn op het werk heeft elke werkgever de mogelijkheid om één of meer vertrouwenspersonen aan te duiden die zullen fungeren als eerste aanspreekpunt in het kader van preventie en beheer van de psychosociale risico's op het werk.

Doelstellingen

Deze opleiding heeft tot doel deelnemers de nodige kennis en vaardigheden bij te brengen om iemand van hun bedrijf op te vangen wanneer die te maken krijgt met moeilijkheden op het werk (conflict, pesterijen of ongewenst seksueel gedrag, stress, enz.). Ze leren hoe ze die persoon een luisterend oor kunnen bieden en hem of haar kunnen begeleiden. Dankzij deze opleiding zullen deelnemers in staat zijn om ondersteunende gesprekken en verzoeningsgesprekken te voeren.

Praktische info

	5 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF psy_20/O/310

Voor wie?

Vertrouwenspersonen bedoeld in de Codex Welzijn. Vertrouwenspersonen zoals bedoeld in vorige wetgevingen en die nog geen opleiding gevolgd hebben om deze functie te kunnen uitoefenen.

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.

Programma

- Module 1: Wettelijk kader van de rol en het statuut van de vertrouwenspersoon (actoren op het vlak van preventie, informele en formele wettelijke procedures/ interne en externe procedures, deontologie, enz.).
- Module 2: Psychosociale risico's op het werk: stress, burn-out, conflicten, kritische incidenten, verslavingen, de arbeidsorganisatie, de arbeidsinhoud, de arbeidsvoorwaarden, de arbeidsomstandigheden, de interpersoonlijke relaties op het werk, geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag op het werk, enz.).
- Module 3: Psychosociale interventies: gesprekstechnieken (technieken voor opvang, voor het bieden van een luisterend oor, voor efficiënte communicatie, strategieën voor het oplossen van probleemsituaties, bijsturing, enz.).
- Module 4: Psychosociale interventies: omgaan met probleemsituaties (technieken voor conflictbeheersing, interventie bij een derde, verzoening, enz.).

Na afloop van de opleiding worden de opgeleide vertrouwenspersonen die dit wensen, opgenomen in het opvolgingsnetwerk van bijscholing van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Vertrouwenspersoon: Recyclage/Supervisie

De permanente vorming van een vertrouwenspersoon vormt een belangrijke schakel bij het voorkomen en aanpakken van psychosociale belasting in uw onderneming of instelling.

Doelstellingen

De bijscholing heeft als doel een verdieping van de kennis en een optimalisatie van de vaardigheden van de vertrouwenspersonen. Het uitwisselen van ervaringen krijgt ook een plaats in een sfeer van vertrouwelijkheid. Dat biedt de vertrouwenspersonen ook de mogelijkheid om te netwerken.

Programma

De dagorde ligt op voorhand vast maar kan aangepast worden op basis van de verwachtingen van de deelnemers.

In het algemeen verloopt de opleiding als volgt :

- Uitwisselen van ervaringen.
- Uitdiepen van bepaalde thema's.
- Bespreken van gevalstudies (per twee).
- Verder inoefenen van gespreksvaardigheden.
- Netwerking.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF psy_20/O/311

Voor wie?

Vertrouwenspersonen die een basisopleiding hebben gevolgd.

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Veiligheid

De arbeidsveiligheid van elke werknemer en elke werkpost
garanderen

băo
A C A D E M Y



Praktische info



1/2 dag



Live



Prijs op aanvraag



Sec_20/O/516

Voor wie?

Werkgevers, IDPB en hiërarchische lijn.

Over de lesgever

De preventieadviseur-veiligheid van Cohezio.

Arbeidsongevallenanalyse

Om te vermijden dat ongevallen zich herhalen, is het essentieel de werkelijke oorzaken van ongevallen en incidenten op de werkvloer te analyseren. Door preventief de oorzaken aan te pakken, vermindert de onderneming het risico op nieuwe ongevallen en neemt ze actief deel aan het dynamisch beheer van haar veiligheidssysteem.

Doelstellingen

Na afloop van deze opleiding moeten de werknemers in staat zijn om :

- Een arbeidsongeval te beschrijven (ernstig, niet ernstig, bijna-ongeval, incident) en de wettelijke verplichtingen te kennen die daaruit voortvloeien.
- Een arbeidsongevallenonderzoek uit te voeren.
- Preventiemaatregelen te formuleren om te vermijden dat soortgelijke ongevallen zich herhalen.

Programma

De deelnemers worden vertrouwd gemaakt met een bepaald aantal methodes om zo'n analyse uit te voeren. Na een theoretische uitleg over de methodes, worden deze in de praktijk gebracht met behulp van concrete voorbeelden.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/501

Voor wie?

Beheerders van installaties, machineparken, productieoperatoren, preventiepersoneel (adviseurs en beheerders), kaderpersoneel, leden van een onderhouds- of engineeringafdeling.

Over de lesgever

De training wordt gegeven door een van onze partners.



Online bekijken

Atex: risico's in verband met explosieve omgevingen

De regelgeving inzake explosieve omgevingen vraagt aan iedere onderneming om de risico's in verband met de explosie op dezelfde manier als ieder ander beroepsrisico te beheren.

Doelstellingen

Jouw personeel kennis bijbrengen over veilig gedrag, verkeer en werk in explosieve omgevingen en voldoen aan de wettelijke en reglementaire verplichtingen.

Programma

Theorie

- Elementen van een ontploffing.
- Analyse van alle criteria, wijzend op de producten van de onderneming.
- Vlampunt, MOE (Minimale ontstekingsenergie), MESG (Minimale experimentele ontstekingsafstand), UEL-LEL (ontsteking – explosie),...
- Analyse van de kenmerken van de producten die in de ondernemingen gebruikt, geproduceerd worden.
- Andere ATEX-bron: warm verpoederde brandstof, verven,...
- Preventie: hoe, ondanks de aanwezigheid van producten, een ATEX-omgeving voorkomen ?
- De 13 bronnen: warme oppervlakken, vlammen en warme gassen,...
- Preventie: hoe ontsteking voorkomen ?
- Normen voor de zone-indeling – Huidige methodes voor zone-indeling en ontzoning.
- Organisatie van het intern werk met externe werknemers: vergunningen, lockout-tagout, coördinatie, opleiding,...
- Bescherming: explosiepanelen, vlamvallen,...
- Het materiaal: markering – gelijkvormigheidsattesten en typeattesten – gebruikers- en onderhoudshandleiding.
- Zone-indeling – categorie – classificatie van gas – beschermingswijze,...
- Materiaal en gereedschap voor het werk in een zone met ontplofingsgevaar.
- Document inzake de bescherming tegen ontplofingsgevaar.
- Analyse van de structuur en aandachtspunten.
- Wettelijke verwijzingen: richtlijnen ATEX 94/9/CE en 99/92/CE + de bijzonderheden van hun omzetting in Belgisch recht.
- Kwaliteitsvolle normen en websites.

Praktijk

- Markering, de zones, het inert maken, ontluuchtingswijzen, beschermingssystemen,...
- Praktische situaties: risicoanalyse voor aanvang der werken en het treffen van maatregelen (onderhoudsacties).
- Praktische situaties: zone-indeling, plannen en maatregelen om de gevolgen te beperken.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

- 1 dag
- Live
- Prijs op aanvraag
- gue_20/O/508

Voor wie?

Kraanhulp met weinig ervaring (minder dan 6 maanden) of kandidaat-kraanhulp

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Basisopleiding kraanbestuurder

Bijdragen aan de doelstelling “Wij gaan voor geen schade en geen ongevallen” door theorie en praktijk af te wisselen. Dit programma zorgt ervoor dat de deelnemers een professioneel niveau bereiken dat voldoende is voor het veilig uitvoeren van de manoeuvres en basisactiviteiten met behulp van het ter beschikking gestelde materiaal. Dankzij dit programma kunnen zij formeel een gecertificeerde theoretische en praktische opleiding intern doorgeven.

Programma

Theorie

- Taken en verantwoordelijkheid van de kraanhulp
- Veiligheidsvoorschriften en stropregels (hoeken, tabellen, maximale tophoek, inschatting van de lasten, keuze en plaatsing van de stropen,...)
- De bediening
- Types kranen, voor- en nadelen, accessoires
- Veiligheid en hand- en armseinen
- Opvolgen van de stropen
- controle

Praktijk

- Beschrijving van de kranen
- Oefenen op het stropen van onderdelen
- Vervoer en plaatsing van stukken
- Bediening van de kraanmachinist
- Bijzondere stropen
- Controle van de stropen



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Basisopleiding voor het besturen en werken met een verreiker met telescopische arm

Bijdragen aan de doelstelling “Wij gaan voor geen schade en geen ongevallen” door theorie en praktijk af te wisselen. Dit programma staat de deelnemers toe om een voldoende professioneel niveau te bereiken om de manoeuvres en basisactiviteiten met behulp van een laad- en loswerktuig veilig uit te voeren.

Praktische info

	3 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/507

Voor wie?

Beginnend bestuurders

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Programma

Theorie

- De wetgeving
- Veiligheidsregels en verkeersregels
- Technische kenmerken van een heftruck (type verreiker met telescopische arm)
- Ingebruikname en checklist
- Rijden: algemeen
- Basiskennis
- Het werken met een verreiker met telescopische arm
- Wetten van de fysica, evenwicht van de lasten
- Kennisevaluatie: meerkeuzenvragen

Praktijk

- Opstelling van een checklist ingebruikname
- Leeg rijden
- Veilig rijden
- Parcours op de grond
- Statische behandeling van ladingen
- Verschillende types ladingen
- Rijden met lading en werken met kuip
- Hanteren van lading op hoogte
- Laden en lossen
- Technisch rijden
- Eindevaluatie van de bekwaamheid
- Afleggen van een technisch parcours



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	que_20/O/503

Voor wie?

Onderhoudspersoneel (al dan niet elektriciens) dat moet werken onder het toezicht van een BA5 in het kader van een blootstelling aan elektrische risico's en in dit kader in staat is om de veiligheidsinstructies te begrijpen en toe te passen.

Over de lesgever

De training wordt gegeven door één van onze partners.



Online bekijken

Elektrische risico's BA4

De competentie van personen die onder BA4 gecodeerd worden, wordt door de werknemer aan de werkgevers toegekend. De diversiteit van deze toekenning volgens type elektrische installatie of type werk waarvoor deze competentie geldig is, moet bepaald worden.

Doelstellingen

- Het beheren van de risico's en de gevaren rond elektrische installaties, het elektrisch risico beheren, in staat zijn om in ploeg te werken onder toezicht van een BA5.
- De risico's inzake het werk op en rond elektrische installaties kennen
- In staat zijn om in veiligheid te werken met toepassing van de opgestelde regelingen
- In staat zijn om iedere veiligheidsafwijking te signaleren, zich te beschermen wanneer de veiligheid niet meer verzekerd is

Programma

Kennis en beheer van elektrische risico's:

- Wettelijke begrippen en aspecten (AREI, wet Welzijn op het Werk), concrete wettelijke verplichtingen, definities, machtigingscodes (algemeenheden)
- Elektrische risico's, ongevallen, preventiebeheer en -maatregelen (algemeenheden)
- Fundamentele kennis van elektriciteit
- Preventie- en beschermingsprincipes
- Beveiliging van de netten
- Materiaalklassen
- Dagelijkse preventiemaatregelen, veilig werken (Lockout-tagout (LOTO), scheiding, bediening, ...)
- Types apparatuur
- Individuele beschermingsmiddelen, gebruiksmodaliteiten (voorstelling van de verschillende PBM)
- LOTO-principes (algemeenheden)
- Wat te doen in geval van ongeval? (algemeenheden)
- Wat te doen in geval van brand, effect van blusmiddelen (algemeenheden)?
- Inhoud van de machtiging BA4 vs. BA5, uitwisseling tussen BA5 en BA4
- Verantwoordelijkheden van de operatoren
- Ludieke benadering van elektriciteit met eenvoudige, maar duidelijke voorbeelden + filmpjes die de belangrijkste
- Kennistest d.m.v. meerkeuzevragen



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/504

Voor wie?

Onderhoudsmedewerkers (elektriciens of andere technici) die hun collega's BA4 moeten begeleiden (de veiligheid van de werf in verhouding tot de elektrische risico's beheersend) of op geïsoleerde manier moeten werken en op een autonome manier (om zo in te staan voor hun eigen veiligheid doorheen een...

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Elektrische risico's BA5

De competentie van personen die onder BA4 gecodeerd worden, wordt door de werknemer aan de werkgevers toegekend. De diversiteit van deze toekenning volgens type elektrische installatie of type werk waarvoor deze competentie geldig is, moet bepaald worden.

Doelstellingen

- Evaluatie en beheer van risico's en de gevaren van elektrische stroom, beheersing van het elektrisch risico, bekwaamheid om de elektrische veiligheid van een werf te verzekeren en te omkaderen, bekwaamheid om alleen in veiligheid te werken.
- Alleen de risico's in verband met het werk in/rond elektrische installaties identificeren, evalueren en beheeren.
- In staat zijn veilig te werken als geïsoleerd uitvoerder/werfopzichter (autonoom beheer van de elektrische veiligheid van de werf).
- Ploegbaas (beheer van de elektrische veiligheid van de werf, begeleiden van de collega's BA4).
- In staat zijn de preventieprincipes in verband met het beheer van het elektrisch risico voor zichzelf/zijn ploeg toe te passen.

Programma

Kennis en beheer van elektrische risico's :

- Juridische begrippen en aspecten (AREI, Wet Welzijn op het Werk), concrete wettelijke verplichtingen, bepalingen, machtigingscodes, taken en opdrachten van de BA5 (details).
- Elektrisch risico, ongevallen, preventiebeheer en -maatregelen (details).
- Kernbegrippen van elektriciteit (herinnering aan de begrippen).
- Preventie- en beschermingsprincipes, specifieke rol van de BA5.
- Beveiliging van de netten.
- Materiaalklassen.
- Dagelijkse preventiemaatregelen, veilig werken (Lockout-tagout (LOTO), scheiding, bediening, ...) rol van de BA5.
- (Risicoanalyse (aanpak) en praktijk).
- Types apparatuur, maatregelen bij nulspanning.
- Werkzaamheden zonder spanning/onder spanning (uitleg van de cases).
- PBM, gebruiksmodaliteiten (keuze, bruikbaarheid, ...).
- LOTO-principes, specifieke rol van de BA5 (Verantwoordelijkheden).
- Bescherming tegen warmte-effecten, overspanning.
- Aardingsschema's (TT-TN-IT) – Voorstelling van de verschillende schema's.
- Wat te doen bij een ongeval (aan te nemen reactie) ?
- Wat te doen bij brand, effecten van brandbestrijdingsmiddelen ?
- Inhoud van machtiging BA4-BA5, uitwisseling tussen BA5 en BA4.
- Verantwoordelijkheden van de operatoren, in het bijzonder deze van BA5.

Kennistest d.m.v. meerkeuzevragen (MKV).



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Groendienst: veilig omgaan met machines

Deze opleiding is geschikt voor ondernemingen waar de werknemers regelmatig omgaan met kettingzagen, grasmaaiers, struikruimers of heggenscharen.

Doelstellingen

- Verminderen van het aantal arbeidsongevallen.
- Beperken van de risico's op gezondheidsschade (lawaai, chemische producten, ergonomische handelingen, werken met machines, enz.).
- Stimuleren van een rugsparende houding.
- Stimuleren van het bewustzijn voor risico's die verband houden met het gebruik van machines.
- Streven naar een meer ecologisch gedrag (beperking van het gebruik van chemische producten, efficiënt werken, enz.).

Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	sec_20/O/517

Voor wie?

Gemeentearbeiders, boswachters, tuiniers, parkwachters, wegenwerkers, verantwoordelijken en preventieadviseurs.

Over de lesgever

De preventieadviseur-veiligheid van Cohezio.

Programma

Volgende thema's komen aan bod :

Wetgeving Beschrijving van de verantwoordelijkheden, verplichtingen van werknemers en de hiërarchische lijn: Wet op het welzijn

Risicofactoren :

- Risico's op ongevallen met gekwetsten.
- Lawaai en trillingen.
- Chemische risico's, gevaarlijke producten, uitlaatgassen.
- Biologische risico's, tetanus, enz.
- Risico's die te maken hebben met het gebruik van kettingzagen, grasmaaiers, struikruimers of heggenscharen, enz.

Ergonomische handelingen :

- Persoonlijke beschermingsmiddelen : Brillen, helmen, oorbeschermers, handschoenen, veiligheidskleding, enz.
- Praktische adviezen voor het verbeteren van de veiligheid en het welzijn van de werknemers.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



3 dagen



Prijs op aanvraag

REF

gue_20/F/505

Voor wie?

Heftruckchauffeurs die geen of weinig ervaring hebben. Medewerkers die met een heftruck met uitschuifbare vork/met frontbelading op een werkterrein, in installaties, ateliers, magazijnen moeten werken, waarbij de werken een bepaalde moeilijkheidsgraad hebben.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

[Online bekijken](#)

Heftruckchauffeur: Basisopleiding

De bekwaamheid van een heftruckchauffeur wordt gemeten aan de hand van zijn capaciteit om zijn laad- en loswerktuig te beheersen en te manoeuvreren met snelheid, precisie en voorzichtigheid voor de goederen tijdens het laden, lossen en stapelen. Het verplaatsingsgemak, terwijl hij de veiligheids- en gedragsregels voor zichzelf en zijn collega's respecteert en het zorg dragen voor zijn werktuig door een correct en veilig gebruik. Boven op deze competenties, komt er nog druk i.v.m. productiviteit, veiligheid en kwaliteit van het werk.

Doelstellingen

- Een professioneel niveau bereiken inzake het veilig uitvoeren van manoeuvres en courante activiteiten met behulp van een laad- en loswerktuig en zo meewerken aan het doel "wij gaan voor geen schade en geen ongevallen".
- De deelnemers kennis bijbrengen omtrent de voertuigen

De rijopleiding voor heftrucks is er voor de veiligheid van iedereen, niet noodzakelijk de titularissen van het rijbewijs, die de heftrucks gebruikt én de personen die zich op het ogenblik van de manoeuvres in de nabije omgeving bevinden.

Programma

Theorie

- De burgerlijke en strafrechtelijke wetgeving en verantwoordelijkheden
- Veiligheidsregels
- Technische kenmerken van de vorkheftruck
- Stabiliteit van de wagens
- Lastentabel
- Lastenevaluatie
- Draaipunt
- Aanvang van de post
- Einde van de post
- Verkeersregels
- Verboden
- Risico's op kantelen
- Stapeltechnieken
- Gevaren in verband met manipulatie

Evaluatie: MKV

Praktijk

- Rijtechniek
- Stapel- en ontstapeltechnieken
- Technieken voor het einde van de post
- Praktische evaluatie



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

 2 dagen

 Prijs op aanvraag

REF P3-LEAD-04

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor:
Teamleiders en lijnmanagers die medewerkers op het terrein begeleiden. Zoneverantwoordelijken en supervisors betrokken bij het veiligheidsbeleid. Elke persoon met een leidende functie die zijn of haar leiderschap rond veiligheid en communicatie wenst te versterken.

Over de lesgever

De opleiding wordt gegeven door gekwalificeerde en gecertificeerde coach-trainers, experts in begeleiding en de ontwikkeling van vaardigheden. Hun aanpak combineert opleiding en coaching, wat zorgt voor een vlotte integratie van de leerstof en een goede afstemming op de specifieke behoeften van de deelnemers.



Online bekijken

Leadership & veiligheid: mobiliseer je teams voor een duurzame veiligheidscultuur

Een praktische, boeiende opleiding om van teamleiders echte ambassadeurs op het gebied van veiligheid te maken.

Doelstellingen

Na deze opleiding zullen de deelnemers in staat zijn:

- Hun rol als leider in veiligheid werkelijk te belichamen door de principes van het goede voorbeeld en verantwoordelijkheid te integreren.
- De naleving van **veilige praktijken** aan te moedigen door het team positief te beïnvloeden en door een gedeelde waakzaamheid tot stand te brengen.
- Weerstand tegen **veiligheidsvoorschriften** (houdt ook in: gedragsmatige en sociale belemmeringen) herkennen en wegnemen.
- Een proactieve **preventiecultuur** in te voeren, waarin veiligheid een gedeelde verantwoordelijkheid is in plaats van een opgelegde verplichting.
- Duurzame **veilige reflexen** te ontwikkelen aan de hand van concrete tools en situatieanalyses toegespitst op de realiteit op het terrein.
- Hun **communicatie- en managementstijl** op te vijzelen om doeltreffend hun teams te betrekken, weerstand het hoofd te bieden en een positieve dynamiek rond veiligheid te bewerkstelligen.

Programma

Dag 1 : Leiderschap en Veiligheid – Medewerkers inspireren en mobiliseren

- Leiderschap op het vlak van veiligheid begrijpen en uitdragen
- Positief medewerkers beïnvloeden en responsabiliseren
- Praktijkoefeningen en rollenspellen

Dag 2 : Communicatie en Veiligheid – De juiste boodschap overbrengen

- Doeltreffend communiceren rond veiligheid
- Weerstand aanpakken en tot verandering aansporen
- Praktijkoefeningen en rollenspellen

De pedagogische inhoud wordt **gesuperviseerd door specialisten op het vlak van veiligheid**, hetgeen een relevantie en conformiteit met de beste praktijken uit de sector verzekert.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



Live



Prijs op aanvraag

Voor wie?

Preventieadviseurs die aan het hoofd staan van een IDPB in een bedrijf van het type B of C of die deel uitmaken van een IDPB in een type A bedrijf.

Over de lesgever

De training Preventieadviseur niveau 2 wordt gegeven door een van onze partners.

[Online bekijken](#)

Preventieadviseur niveau 2

Elk bedrijf is verplicht om over één of meer preventieadviseurs te beschikken.

Doelstellingen

De wet van 4 augustus 1996 verplicht ondernemingen om een interne dienst voor preventie en bescherming op het werk op te richten (IDPB) en een Preventieadviseur aan te stellen. Deze laatste dient – om efficiënt te kunnen optreden en zijn taken correct te volbrengen – , niet alleen over de nodige kennis van de wetgeving inzake het welzijn van de werknemers bij de uitvoering van hun werk te beschikken, maar ook voldoende technisch en wetenschappelijk onderlegd te zijn om de hem opgedragen taken te kunnen vervullen.

Programma

Multidisciplinaire basismodule: Biedt een algemene vorming rond de verschillende domeinen van het welzijnsbeleid van de werknemers op het werk, de voornaamste risico's en de belangrijkste methoden van aanpak.

Specialisatie niveau II: Opleiding die vooral gericht is op de praktische aspecten van de preventie en op het meegeven van de nodige knowhow aan de deelnemers om hun taken en opdrachten in dit domein te volbrengen.

De volledige cursus duurt 1 jaar: 1 dag per week (behalve tijdens schoolvakanties). De cursus kan over 2 jaar worden gevolgd (één avond per week).

Toelatingsvoorwaarden

In overeenstemming met de wettelijke bepalingen (KB van 17 mei 2007 en gewijzigd bij KB van 29 januari 2013), zijn er 2 mogelijkheden:

- OF in het bezit zijn van een diploma hoger secundair onderwijs (een kopie van het diploma moet bij de inschrijving toegevoegd worden)
- OF beschikken over een basisopleidingsbewijs preventieadviseur niveau 3 van min. 40 uren EN minstens 5 jaar nuttige en praktische ervaring in een interne of externe dienstverlening (een kopie van het basisopleidingsbewijs EN een bewijs van ervaring moeten bij de inschrijving toegevoegd worden)



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	6 dagen
	Live
	Prijs op aanvraag
	sec_20/O/519

Voor wie?

Deze opleiding is bedoeld voor toekomstige preventieadviseurs niveau 3: leden van de hiërarchische lijn personeelsverantwoordelijken leden van het Comité voor Preventie en Bescherming op het Werk (CPBW) alle andere werknemers Er is geen specifieke voorkennis vereist voor het volgen van deze opleiding.

Over de lesgever

De preventieadviseurs van de disciplines die bij Cohezio worden bestudeerd.

Preventieadviseur niveau 3

Elk bedrijf is verplicht om over één of meer preventieadviseurs te beschikken.

Doelstellingen

De deelnemers de mogelijkheid bieden om de functies van een Preventieadviseur niveau 3 uit te voeren, en meer bepaald om :

- De correcte informatie te vinden om advies te geven aan de werkgever, de hiërarchische lijn en de werknemers, door kennis van de wetgeving over het welzijn.
- De gevaren te identificeren, de risico's te beoordelen en actieplannen op te maken aan de hand van de preventiebeginselen.
- In staat te zijn om de ongevallen te analyseren.
- Te zorgen voor de coördinatie van de preventieactiviteiten in het bedrijf, met derden en externe diensten.
- De werkgever bij te staan bij het op wettelijk en reglementair vlak in orde stellen van het bedrijf.

Programma

Module 1: Inleiding + wetgeving.
Module 2: Actoren van het welzijn: rollen en verantwoordelijkheden.
Module 3: Dynamisch risicobeheersingssysteem en risicoanalyse.
Module 4: Arbeidsongevallenanalyses + actieplannen.
Module 5: Medisch gezondheidstoezicht.
Module 6: Ergonomie: lawaai, thermisch comfort, trillingen, omgevingsfactoren; hanteren van lasten en beeldschermwerk.
Module 7: Psychosociale risico's.
Module 8: Bedrijfshygiëne, gevaarlijke producten, asbest.
Module 9: Onthaal van nieuwe werknemers, werken met derden, tijdelijke of mobiele bouwplaatsen en uitzendkrachten.
Module 10: Intern noodplan, brandpreventie, EHBO + veiligheidssignalisatie.
Module 11: Elektriciteit, Explosieve Atmosferen (ATEX), besloten ruimten.
Module 12: Arbeidsmiddelen, hef- en hijswerktuigen, werken op hoogte, periodieke controles, collectieve en persoonlijke beschermingsmiddelen.

Examen.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag per module
	Live
	Prijs op aanvraag
	pri_20/O/537

Voor wie?

De opleiding is bestemd voor iedere bestuurder van een prioritaire voertuig.

Over de lesgever

Al onze gecertificeerde trainers hebben ervaring 'in het veld'. Zij hebben vele jaren ervaring bij de politie, militaire politie, douane, spoedeisende medische diensten en gespecialiseerde diensten.



Online bekijken

Prioritair rijden

Het rijden met blauwe knipperlichten en sirene, het prioritair rijden, is niet zo simpel als het lijkt.

Doelstellingen

De hulpverleners leren, via praktische oefeningen en theoretische inzichten, een aantal basistechnieken aan om zich op een veilige en verantwoorde manier prioritair door het verkeer te begeven naar hun opdracht.

Programma

Je kan een keuze maken in samenstelling van de opleiding die je wenst. De basisopleiding bestaat uit onderstaande modules. Iedere module betreft een volledige lesdag.

Tijdens de module theorie leer je oa :

- Wat zijn je rechten en plichten als bestuurder van een prioritaire voertuig ?
- Hoe kan ik het verkeer manipuleren als prioritaire voertuig ?
- Hoe ga ik om met stress bij mezelf en andere weggebruikers ?
- Waarom gaat het zo vaak fout tijdens een prioritaire rit ?
- Hoe kan ik daar iets aan doen ?
- Hoe werk ik correct met mijn prioritaire uitrusting ?
- Ongeval analyse
- Vervolgingsbeleid

Tijdens de module rijvaardigheid op privaat opleidingsterrein leer je oa :

- Juiste zit- en stuurhouding
- Kijktechniek
- Omgang met aslastverplaatsingen
- Hoe reageren op over- en onderstuur
- Noodstop
- Bochtentechniek
- Glad wegdek: noodstop, uitwijkmanoeuvre en aquaplaning
- Ongevalvermijdende handelingen
- Stressparcours

Tijdens de module prioritair rijden op de openbare weg leer je oa :

- Bochten te rijden met een veilige bochtlijn, conform de procedure
- Voertuigen (met gemiddeld hogere snelheden) veilig in te halen (inhaaltechniek)
- Verkeersinzichtelijk te rijden; de taal van de weg te lezen
- Anticipatievermogen in te zetten
- Toepassen van de rijtechnieken prioritair rijden in de praktijk
- Het verkeer rondom je zodanig te beïnvloeden dat je vlot en veilig moeilijke punten kunt passeren



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	Sec_20/O/515

Voor wie?

Werkgever, IDPB en hiërarchische lijn.

Over de lesgever

De preventieadviseur-veiligheid van Cohezio.

Risicoanalyse in de praktijk

De opleiding is bestemd voor elke werkgever die een preventiebeleid wenst in te voeren in zijn bedrijf.

Doelstellingen

De personen die de risicoanalyse uitvoeren de mogelijkheid bieden om de risico's op het vlak van veiligheid op het werk te inventariseren en te evalueren, om de geschikte preventiemaatregelen te kunnen bepalen teneinde de risico's te elimineren of te reduceren tot een aanvaardbaar restrisico.

Deze aanpak leidt tot een duidelijk actieplan waarin de prioriteiten worden vastgelegd.

Programma

De risicoanalyse kan worden uitgevoerd op drie verschillende niveaus :

- Niveau 1: de werkpostenl.
- Niveau 2: de werkposten en/of de functies.
- Niveau 3: het individu.

Verschiede tools kunnen worden gebruikt voor het uitvoeren van een risicoanalyse:

- Checklists.
- Het bezoek aan de werkplekken.
- Observatie
- Werkgroepen met actieve deelname van de betrokken werknemers.
- Weging van de risico's met bepaling van de prioriteiten.
- Uitvoering van metingen.

Presentatie van de Safetify-software.

Gebruikte methode

De opleiding vertrekt vanuit de theoretische kennis en de concrete ervaring van de deelnemers en bouwt hierop voort vanuit een interactief werkmodel, wat een actieve participatie van de werknemers met zich meebrengt.

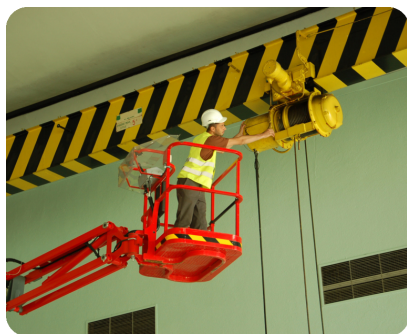
Tijdens de opleiding wisselen theorie, praktijk en denkoefeningen elkaar af.



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Rolbrugbestuurder

Dit programma stelt de deelnemers in staat om een voldoende professioneel niveau te behalen voor het veilig uitvoeren van manoeuvres en courante activiteiten via een draadloze brugkraan, kraan of kraancabine*, waarbij het doel “Wij gaan voor geen schade en geen ongevallen” zeker niet uit het oog verloren wordt. Het courant onderhoud van het werktuig om een optimale werking, veiligheid en duurzaamheid van het werktuig te garanderen.

Programma

Praktische info

- 3 dagen
- Live
- Prijs op aanvraag
- REF gue_20/O/510

Voor wie?

Kandidaat-brugkraanmachinist of brugkraanmachinist met weinig ervaring (minder dan 6 maanden ervaring).

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Theorie

- De wetgeving
- Veiligheidsvoorschriften in een genormaliseerde instructietaal
- De technische kenmerken en onderdelen van de draadloze brugkraan en de kraancabine*
- Ingebruikname en checklist
- De manoeuvres en verplaatsingen van lasten, het stoppen van het zwenken, het stropen
- Hand- en armsein voor een ontstane brand
- Veilig gebruik van de afstandsbediening
- Wetten van de fysica, evenwicht van de lasten
- Courante onderhoudselementen van de kraan
- Kennisevaluatie

Praktijk

- Opstelling van de checklist voor ingebruikname
- De brugkraan, de afstandsbediening
- De brugkraancabine*
- Leeg rijden, zonder zwenken
- Statische behandeling van ladingen
- Rijden met lasten
- eenvoudige en gecombineerde verplaatsingen in de ruimte met of zonder zichtbaarheid
- Precieze neerzetting
- Eindevaluatie van de bekwaamheid
- Afleggen van een volledig en complex parcours



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1/2 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	sec_20/O/514

Voor wie?

Leden van de hiërarchische lijn.

Over de lesgever

De preventieadviseur-psychosociale aspecten van Cohezio.



Online bekijken

Sensibilisatie van de hiërarchische lijn in verband met het welzijnsbeleid

Bij het invoeren van een welzijnsbeleid in de onderneming hebben verschillende personen een rol te vervullen of verantwoordelijkheid te dragen: de werkgever, de werknemers, de interne en de externe dienst voor preventie en bescherming en het comité voor preventie en bescherming op het werk, maar ook de hele hiërarchische lijn.

Doelstellingen

Indien een onderneming een efficiënt welzijnsbeleid wil voeren, moet de werkgever in eerste instantie van zijn hiërarchische lijn een positieve en duidelijke houding eisen wat dat betreft. Daarnaast moet het beleid gevoerd en ondersteund worden door de hiërarchische lijn. Vanuit wettelijk standpunt worden een aantal belangrijke verantwoordelijkheden toegekend aan deze sleutelpersonen in de onderneming. Het doel van de gegeven opleiding is hen kennis te laten maken met die verantwoordelijkheden, maar ook hen bewust te maken van het belang van hun rol op het gebied van veiligheid en gezondheid op het werk.

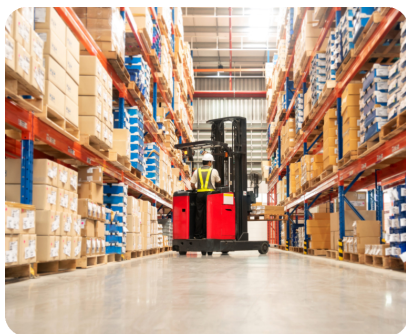
Programma

De interventie draagt bij tot :

- Het bieden van een overzicht van het dynamisch risicobeheersingssysteem.
- Het sensibiliseren en verduidelijken van de rollen en verantwoordelijkheden van iedereen in de organisatie van het welzijnsbeleid.
- Het aanreiken van de theoretische en praktische basis voor de invoering ervan.
- Het voorstellen van de analyse van de arbeidsongevallen.
- Het informeren over de juridische aspecten.



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info



1 dag



Prijs op aanvraag

REF

gue_20/F/506

Voor wie?

Heftruckchauffeurs met ervaring.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Validatie van de vaardigheid/Opfrissing – Heftruckchauffeur

De bekwaamheid van een heftruckchauffeur wordt gemeten aan de hand van zijn capaciteit om zijn laad- en loswerktuig te beheersen en te manoeuvreren met snelheid, precisie en voorzichtigheid voor de goederen tijdens het laden, lossen en stapelen. Het verplaatsingsgemak, terwijl hij de veiligheids- en gedragsregels voor zichzelf en zijn collega's respecteert. Het zorg dragen voor zijn werkinstrument door een correct en veilig gebruik.

Doelstellingen

Dit programma biedt de deelnemers de kans om hun professioneel niveau te meten inzake het veilig uitvoeren van manoeuvres en courante activiteiten met behulp van een laad- en loswerktuig en zo meewerken aan het doel "wij gaan voor geen schade en geen ongevallen".

Programma

Theorie

- De burgerlijke en strafrechtelijke wetgeving en verantwoordelijkheden
- Veiligheidsregels en verkeersregels
- Aanvang van de post
- Lastentabel
- Gevaren verbonden aan de manipulatie van batterijen
- Vullen van de brandstoftank
- Risico's op kantelenerboden
- Einde van de post

Evaluatie: MKV

Praktijk

- Rijtechniek
- Stapel- en ontstapeltechnieken
- Technieken voor het einde van de post
- Praktische evaluatie
- Debriefing



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



VCA Basisveiligheid

De VCA-opleiding sensibiliseert de werknemers met betrekking tot de risico's en het potentieel gevaar op de werkplaats. Basisprincipes inzake veiligheid, risicoprincipes, hoe een ongeval vermijden en de risico's evalueren.

Doelstellingen

In het kader van de plaatsing van een systeem voor management van de gezondheid en veiligheid volgens referentie VCA 2008/05, moeten alle operationele werknemers een diploma behalen dat is uitgereikt door een erkend examencentrum.

Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	que_20/O/514

Voor wie?

Hiërarchische personen die in dienst zijn van een bedrijf dat een systeem voor management van de gezondheid en veiligheid volgens referentie VCA 2008/05 plaatst of gebruikt.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.

Programma

- Wetgeving (ARAB – Wetboek – verantwoordelijkheden van de werkgever, de hiërarchische lijn, de werknemer, burgerlijke, strafrechtelijke – medische controle – opdrachtgever – aannemer – onderaannemer).
- Risico (definitie risico – analyse – voorbereiding van het werk – aanpak – maatregelen – communicatie).
- Ongeval (interactie tussen mens, uitrusting en omgeving – bijna ongeval – klachten – ziekte – beroepsziekte – afwezigheid).
- Veilig werken bevorderen (motivatie – wet van Burkhardt – rol van de bestuurder – VCA-certificatie).
- Werkvergunning (procedure – inhoud – bewaartermijn – specifieke vergunningen – brandweerman – veiligheidsagent).
- Intern noodplan (definitie – doel – voorwaarden – inhoud – opleiding en oefeningen).
- Gevaarlijke producten (definitie – risico's – maatregelen – beperkte toelaatbare waarden – blootstelling en absorptiemethoden – persoonlijke hygiëne – opslag en gebruik).
- Brand (ontstaan – types verbranding – zelfontbranding – explosiegrenzen – verspreiding van het vuur – preventie – blusmiddelen en -toestellen).
- Machines en gereedschap (definitie – wetgeving – risico's – maatregelen – handgereedschap – isolatieflensen).
- Heffen, hijsen, dragen (hijstoestellen – interne transportuitrusting – manuele bediening).
- Struikelen en uitglijden (risico's – preventie – intern verkeer).
- Werken op hoogte (ladders – steigers – gondels – dakwerken – valbescherming).
- Elektriciteit (definitie – risico's – omgeving – gevolgen – soorten elektriciteit – maatregelen).
- Individuele beschermingsuitrusting (beschrijving en gebruik – type PBM).
- Signalisatie (doelen en normen – bordengroepen – gasflessen – kleurmarkering en markering en etiket).



Online bekijken



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

-  2 dagen
-  Live
-  Prijs op aanvraag
-  REF que_20/O/513

Voor wie?

Hiërarchische personen die in dienst zijn van een bedrijf dat een systeem voor management van de gezondheid en veiligheid volgens referentie VCA 2008/05 plaatst of gebruikt.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

VCA operationeel kader

De VCA-opleiding sensibiliseert de werknemers met betrekking tot de risico's en het potentieel gevaar op de werkplaats. Basisprincipes inzake veiligheid, risicoprincipes, hoe een ongeval vermijden en de risico's evalueren.

Doelstellingen

In het kader van de plaatsing van een systeem voor management van de gezondheid en veiligheid volgens referentie VCA 2008/05, moeten alle operationele werknemers een diploma behalen dat is uitgereikt door een erkend examencentrum.

Programma

- Wetgeving
- Risico
- Ongeval
- Veilig werken bevorderen
- Werkvergunning
- Intern noodplan
- Gevaarlijke producten
- Brand
- Machines en gereedschap
- Heffen, hijsen, dragen
- Struikelen en uitglijden
- Werken op hoogte
- Elektriciteit
- Lassen
- Straling
- Asbest
- Geluiden en trillingen
- Ergonomie
- Besloten ruimtes
- PBM
- Signalisatie



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	REF gue_20/O/511

Voor wie?

Iedereen die incidenteel of regelmatig op hoogte werkt en die de basisreflexen voor het uitvoeren van zijn/haar activiteit wenst te verwerven.

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Werken en evolutie op hoogte

Elke onderneming streeft naar rentabiliteit en het halen van deadlines. Dit zorgt voor grote druk. De risico's die gepaard gaan met het werken op hoogte zijn ernstig en de wet wordt alsmaar strikter.

Doelstellingen

Performanter en veiliger worden bij de dagelijkse uitvoering van hun werk dankzij het beheersen van technieken om zich op hoogte te verplaatsen en het efficiënt gebruik van hun individuele beschermingsuitrusting.

Programma

Theorie

- Reglementering rond het tijdelijk werk op hoogte
- Rechten en plichten werkgevers/werknemers
- Preventiehiërarchie
- Collectieve bescherming
- Individuele bescherming: regels en verplichtingen
- PBM bestemd voor het werk op hoogte
- Gebruiksregels
- De gevaren
- Takels en katrollen
- De individuele redding

Praktijk

- Bewerkstelligen van de PBM die aangepast zijn aan het werk op hoogte
- Realisatie van verankeringspunten in de grond
- Demonstratie van het installeren van een tijdelijke veiligheidslijn
- Plaatsing van een tijdelijke veiligheidslijn
- Plaatsing en Verplaatsing over een horizontale veiligheidslijn
- Plaatsing en Verplaatsing over een verticale veiligheidslijn
- Verplaatsing in een ladderkooi met rail lock
- Plaatsing van een valbreker
- Takels en katrollen
- De individuele redding
- Evaluatie



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Praktische info

	1 dag
	Live
	Prijs op aanvraag
	gue_20/O/512

Voor wie?

Personeel van private of publieke ondernemingen die te maken hebben met de montage, afbraak, eventuele wijziging en controle van eigen of externe steigers (gehuurd of toebehorend aan derden).

Over de lesgever

De opleiding wordt verzorgd door een van onze partners.



Online bekijken

Werken met vaste en mobiele steigers

Een plan en handleiding voor de montage van steigers begrijpen, onmiddellijk de referenties voor weerstand en stabiliteit van de structuur van de verschillende steigers herkennen, vervolgens analyse van de goede plaatsing van de onderdelen die het vallen van de werknemers voorkomen (Collectieve Beschermingsmiddelen), al naargelang de behoefte corrigeren/verbeteren en zich ervoor zorgen dat deze montagewerken op zich geen verbonden risico worden: deze verschillende punten vormen het doel van deze opleiding voor mensen die een vaste of mobiele steiger monteren.

Doelstellingen

- Op een participatieve manier de basisprincipes analyseren om stabiliteit – weerstand – stevigheid – Collectieve Beschermingsmiddelen, die eigen zijn aan de materialen bestemd voor het werk op hoogte, te verzekeren.
- Verder worden de specifieke punten geanalyseerd en kijken we terug op ervaring en gekende ongevallen om de effecten en gevolgen van een slecht gebruik en een slecht risicobeheer tijdens het werk op steigers beter te begrijpen.
- De analyse van de montageplannen/-handleidingen en de algemene montageprincipes met betrekking tot het materiaal en de werkwijze (te vermijden valrisico's tijdens de montage) worden bekeken.

Programma

Theorie

- Terminologie van de onderdelen
- Criteria inzake stabiliteit – weerstand – stevigheid
- Verankering, koppeling
- Totale dimensie/Toegang/Evacuatie
- Handleidingen met betrekking tot analyse van de risico's en preventiemaatregelen die verband houden met het tijdelijk werk op hoogte
- Preventie: Collectieve en individuele bescherming van de werknemers (harnas en veiligheidslijn)
- Kennis van de toelaatbare belasting
- Montageplan, -handleiding

Praktijk

- Analyse van de montageplannen en -handleidingen
- Gebruiksbeperkingen (weersomstandigheden)
- Verschillende bevestigingswijzen (verankering en koppeling)
- Rollenspel in kleine groepen
- Gebruik van verankeringspunten en veiligheidslijnen indien aanwezig
- Montage van de steigerelementen op basis van de handleidingen
- Controle-onderdeel



Heeft u niet gevonden wat u zocht in ons aanbod? Wij helpen u graag verder.
Tel. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be