

A photograph of a woman with red hair, smiling and looking down at a laptop. She is sitting at a table in what appears to be a cafe or a modern office space. In the background, there are blurred lights and some equipment.

POSTGRADUAAT
Mentaal welzijn op het werk

POSTGRADUAAT

Mentaal welzijn op het werk

PXL- PEOPLE & SOCIETY
2024-2025

HOGESCHOOL 

WELKOMSTWOORD



ALGEMEEN DIRECTEUR

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

Extra kennis en vaardigheden dragen bij tot uw professionele ontplooiing.

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

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

BEN LAMBRECHTS
algemeen directeur





Content manager PG Mentaal welzijn op het werk

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

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

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

Succes!

Katlijn Nijsmans

Content manager PG Mentaal welzijn op het werk



AMBASSADEUR

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

Fons Leroy

Voorzitter Het Beroepenhuis

Voorzitter gtb-Vlaanderen

MODULE 1



Werkbaar werk

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

Deze module wordt verzorgd door Elita Schildermans van Mensura



Lesdagen: maandagen 6/10, 13/10, 20/10, 3/11 en 10/11 telkens van 17u30 tot 21u30.

MODULE 2



Van stress naar veerkracht

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

Deze module wordt verzorgd door Sonja Reckers van FLY en Dominique Hendriks van Hura



Lesdagen maandagen 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 en 15/12 telkens van 17u30 tot 21u30.

Module 3



De gezonde werkomgeving

Een gezonde geest, dat is het allemaal. Maar wat voor invloed heeft een grote invloed heeft het belangrijk om gezondheidsbeleid te helpen fit & gezonde werkomgeving te creëren.

Tijdens deze module schenken we aandacht aan hoe we manieren vinden om interventies voor gedragsverandering op kwaliteitsvol en duurzaam beleid. We staan stil bij hoe we medewerkers met focus op beweging, voeding, slaap van het individu, hoe we initiatieven kunnen implementeren, we hebben om in gesprek te gaan met onze medewerkers op verschillende facetten om te kunnen spreken van een real life casestudy waarbij we jullie als expert aan het woord laten.

Deze module wordt verzorgd door Christopher

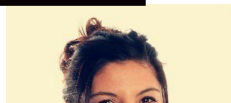
Waldon

Lesdagen maandagen 5/1, 12/1, 19/1, 26/1 en 2/2 telkens van 17u30 tot 21u30.



MODULE 4

Samen-





MODULE 5

Omgaan met verandering



In de module 'Omgaan met veranderingen' leer je op een actieve manier om de verschillende aspecten van veranderingen in de hand te houden. Vanuit Koru HR delen we graag onze ervaringen en praktische tips over change management met je. Zo zoomen we in op hoe je een veranderingsproces voorbereidt. Wie verzamelt je rond de tekentafel? Van wie verwacht je medewerking? Van wie niet?

Je leert vervolgens hoe je motiverend kan communiceren over veranderingen én hoe je de zogenaamde temperatuur van je doelgroep kan meten. We oefenen hoe je het best om kan gaan met verschillende soorten reacties van mensen doorheen een veranderingstraject. En ten slotte staan we ook stil bij hoe je een veranderingstraject levend kan houden en in het DNA van je mensen krijgt. Bij al deze topics heb je de kans om vanuit je eigen case te werken en de inzichten hier op toe te passen. Zo kan je bijvoorbeeld een project gebruiken dat op dit moment in je organisatie loopt. Of je blikt terug op een verandering die je in het verleden doorvoerde, ... We zorgen er in elk geval voor dat deze module praktisch en dus ook zeer toepasbaar is!!

Deze module wordt verzorgd door Katelijn Nijsmans en Kim Van Houtven van How's work



Lesdagen: maandagen 23/3, 30/3, 20/4, 27/4 en 4/5 telkens van 17u30 tot 21u30.





MODULE 6

GEÏNTEGREERDE EINDPROEF

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



PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijven kan nu ook met een graduaatsdiploma

Rechtstreekse toegang gericht op het behalen van een getuigschrift postgraduaat

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

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

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

Inschrijven kan voor het volledige postgraduaat (25 avonden) of per module (5 avonden). De eerste module 'Werkbaar werk' dient wel steeds verplicht gevolgd te worden. Het inschrijvingsgeld bedraagt € 2 500 voor het volledige postgraduaat of € 500 per module. Betalingen via KMO-portefeuille worden aanvaard. Jullie kunnen tevens, via de Vlaamse overheid, beroep doen op werkbaarheidscheques.

Het postgraduaat start op maandag 30 september en gaat vervolgens elke maandag door van 17u30 tot 21u30, waarbij de schoolvakanties van het secundair onderwijs gevolgd worden.

Studenten die het postgraduaat volledig doorlopen hebben, kunnen via 2 extra dagen het getuigschrift van Vertrouwenspersoon behalen.

@ PXL-People & society (Vildersstraat - Hasselt).

Meer info: [Mentaal welzijn op het werk | PXL-NeXT](#)

Of via joan.vandersmissen@pxl.be

MEER INFORMATIE

INFODAGEN

15/3/2025 van 10u tot 14u

Campus Vildersstraat
Vildersstraat, 5
3500 Hasselt

26/4/2025 van 10u tot 14u

Campus vildersstraat
Vildersstraat, 5
3500 Hasselt

1/7/2025 van 15u tot 20u

Campus vildersstraat
Vildersstraat, 5
3500 Hasselt

6/9/2024 van 9u tot 14u

PXL-NeXT
Elfde Liniestraat 23a,
3500 Hasselt

LIGGINGSPLAN CAMPUS

PXL-SOCIAL WORK

Campus Vildersstraat
Vildersstraat 5
3500 Hasselt
T 011 77 50 92

COÖRDINATOR

JOHAN VANDERSMISSEN

johan.vandersmissen@pxl.be
GSM 0473 89 03 10

