

## Sessie 7: Zelfzorg voor de conflictprofessional – Hoe blijf ik vitaal, evenwichtig en empathisch in mijn professionele rol?

*"The better we take care of ourselves and maintain a professional separation from our clients, the more we will be in a position to be truly empathetic, compassionate and useful to them."*

(Babette Rothschild)



### Relevantie van het thema

Voortdurend werken in conflictueuze situaties vraagt veel. Bemiddelaars en conflictprofessionals zitten meestal in de helpers-modus. Dikwijls is er weinig tijd of ruimte voor zelfzorg. In deze workshop ontdek je de vele facetten van zelfzorg: voorbij het dagje sauna en een avondje naar de film! We gaan op zoek naar wat voedend, rustgevend en energie gevend is. En we kijken hoe je dit werk op de langere termijn met energie, empathie en plezier kunt blijven doen.

## Voor wie

Deze workshop is voor bemiddelaars die actief zijn in de wereld van organisaties. Ook conflictprofessionals die een faciliterende rol opnemen bij het bespreekbaar maken van gespannen samenwerkingsrelaties zijn van harte welkom.

Er is geen specifieke voorkennis nodig.

Ervaring met de uitdagingen en eisen van dit type werk is een voorwaarde.

## Doelstellingen

De deelnemer

- Maakt kennis met enkele veel voorkomende syndromen en herkent de eigen valkuilen
- Inventariseert de belastende factoren in het werken met conflicten en wat er nodig is om op de langere termijn op een effectieve manier te blijven functioneren in conflictsituaties
- Formuleert een persoonlijk plan voor zelfzorg

## Thema's op de agenda

Een workshop voor bemiddelaars en conflictprofessionals over:

- Valkuilen voor wie met conflicten werkt: enkele veel voorkomende syndromen
- Bewust omgaan met energie, emoties en empathie
- Energiegevers en energievreters in mijn professionele rol
- De balans tussen draaglast, draagkracht en veerkracht
- Concrete zelfzorgstrategieën: hulpbronnen, praktijken voor veerkracht

### **Aanpak van de opleiding**

Voor de sessie ontvang je de programmabeschrijving en een korte voorbereiding, zodat je gefocust kunt deelnemen.

De sessie is opgebouwd uit korte introducties over het onderwerp, voorbeelden en casuïstiek, ruimte voor oefening in subgroepen, vragen en dialoog.

Na afloop ontvang je de presentatie van de workshop.

Na het terugsturen van je evaluatieformulier, ontvang je een attest van deelname via mail (voor je erkenning bij de Federale Bemiddelingscommissie).

### **Praktische info**

**Woensdag 19 april 2023** – van 9u30 tot 13u00 (met 15 min pauze)

Deze workshop kan los van de andere worden gevolgd.

Een online sessie via het Zoom platform. Een uur voor de opleiding, ontvang je de link in je mailbox.

Aanmelden doe je via het inschrijvingsformulier op de website. Liefst ten laatste een week voor de sessie, zodat je nog tijd hebt om je voor te bereiden.

Opleiding erkend door de Federale Bemiddelingscommissie voor 3 uur permanente vorming.

### **Deelnameprijs**

150,00 € (excl. btw)

Als je de reeks van 7 sessies volgt, krijg je een korting op de totaalprijs: 900,00 € (excl.btw)

KMO Portefeuille is mogelijk. Alle info op de website.