

SCHOLINGSGIDS²⁰²⁵

fysieke belasting • agressie • coaching & communicatie



1999-2024
Corpus Sanum
GEZOND & VEILIG WERKEN

**“ Onderwijs is niet een emmer vullen,
maar een vuur ontsteken ”**

William B. Yates



**Roelof
Koelman**

Oprichter
Corpus Sanum



**Jeannette
Nabuurs**

Oprichter
Corpus Sanum

Wil je persoonlijk advies over een of
meerdere trainingen?
We denken graag met je mee.
Bel ons nu, we zitten voor je klaar:

024 - 348 24 95

Klik op de link en
bestel de papieren
versie van de gids.

[KLIK HIER](#)



Medewerkers Gezond & Veilig laten werken lijkt eenvoudig. Maar de praktijk is weerbarstig en vraagt om een helder plan, een goede uitvoering en duurzame borging.

De afgelopen jaren hebben we veel organisaties geholpen met het trainen van medewerkers. Waar dat eerst op offertebasis gebeurde, werken we nu steeds vaker structureel samen. We verzorgen trainingsprogramma's voor meerdere jaren en denken actief mee, gevraagd én ongevraagd. Samenwerken is voor ons dé succesfactor voor Gezond & Veilig werken. Voor meerdere relaties kijken we al vooruit naar 2026/2027! Dat maakt plannen en organiseren makkelijker en geeft rust, duidelijkheid en vertrouwen.

Wij vinden het trainen van medewerkers in Gezond & Veilig werken geen doel op zich, maar een onderdeel van het grotere plan. Een plan waarin trainingen aansluiten op de dagelijkse praktijk. Gevolgd door een programma van herhaling en verdieping, zowel offline als online. Want het gestructureerd verdiepen en opfrissen van kennis en vaardigheden draagt bij aan een blijvende gedrags- en cultuurverandering van Gezond & Veilig Werken.

Ook dit jaar ondersteunen we je weer graag met onze kennis en ervaring. Graag tot ziens!

Jeannette & Roelof



INHOUDSOPGAVE

Waarom Corpus Sanum?	1
Onze klanten	15

Fysieke Belasting

Ergocoachtrainingen

Basisopleiding ergocoach	3
Ergocoach kantoor & beeldschermwerk	5
Beeldschermwerken (aanvullende module)	7
Bijscholing ergocoaches	9

Medewerkertrainingen

Fysiek gezond werken	11
Transfertechnieken op haptonomische basis	13
Training on-the-job	17
Beeldschermwerken	19

Coaching & Communicatie

Succesvol training geven	21
Omgaan met weerstand	23
Effectiever communiceren	25

Agressie

Omgaan met agressie	27
Fysieke weerbaarheid	29
Telefoon agressie; ongehoord!	31
Theaterworkshop agressie	33

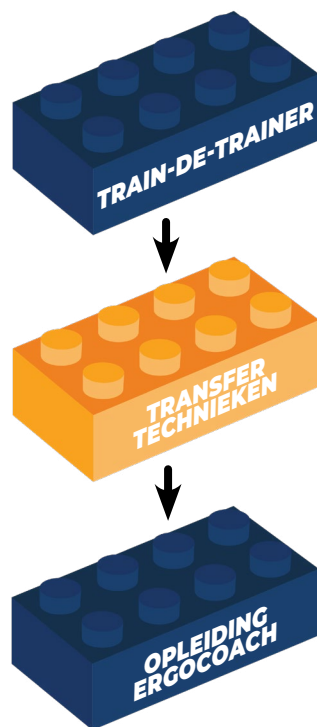
WAAROM CORPUS SANUM?

MAATWERK MET MODULES

Alle trainingen **maken we op maat**. Zo sluiten ze altijd aan op de leerbehoefte van de individuele cursist en de wensen en mogelijkheden van de opdrachtgever. Onze trainingsprogramma's zijn **modulair**. Dat betekent dat je naar behoefte verschillende onderdelen kan toevoegen.

1

Een voorbeeld *Je wilt ergocoaches laten opleiden. Naast de basiskennis moeten de cursisten ook hun kennis en vaardigheden van meerdere transfervaardigheden uitbreiden. En omdat het de bedoeling is dat ze straks hun collega's gaan trainen hebben ze ook didactische vaardigheden nodig. De verschillende modules koppelen we aan elkaar. De inhoud maken we op maat voor de leerbehoefte van de cursisten en de modules stemmen we onderling af.*



KWALITEIT

We nemen veel maatregelen om onze kwaliteit van dienstverlening hoog te houden. Daar zijn we zo transparant als mogelijk in.

Verschillende opleidingen zijn **geaccrediteerd** voor kwaliteitsregisters, waaronder die van Verpleegkundigen & Verzorgenden. Cursisten krijgen **PE-punten** voor het volgen van die opleidingen. Hoeveel dat er zijn staat bij de desbetreffende opleiding vermeld.



De ergocoachopleidingen sluiten aan op de kwaliteitseisen van het ergocoach- en veiligheidspaspoort. De **Expertgroep Fysieke Belasting** van het Project Ergocoaches ontwikkelde de ergocoachpaspoorten. Corpus Sanum maakte deel uit van die Expertgroep.

2



BTW-VRIJE SCHOLING

Corpus Sanum is **CRKBO-geregistreerd** en voldoet daarmee aan de Kwaliteitscode voor Opleidingsinstituten voor Kort Beroepsonderwijs. Naast deze kwaliteitswaarborg zijn alle opleidingen vrijgesteld van btw. Dat scheelt de opdrachtgever die geen btw kan verrekenen 21% aan kosten.



BASISOPLEIDING ERGOCOACH

Zorg & facilitair

- ✓ Knelpunten signaleren
- ✓ Draagvlak creëren
- ✓ Coaching ontwikkelen
- ✓ Richtlijnen toepassen

Een ergocoach helpt collega's gezond en ergonomisch te werken om lichamelijke klachten te voorkomen. Dit vraagt kennis van ergonomie, fysieke belasting en coachingsvaardigheden. Deze basistraining biedt een stevige basis voor een effectieve ergocoach.

Doelen en inhoud Cursisten leren fysieke belasting herkennen, analyseren en aanpakken. De focus ligt op oplossingsgericht werken en draagvlak creëren voor Gezond Werken. Ook het profiel en de taken van de ergocoach, beleidsvorming en het gebruik van richtlijnen en modellen komen aan bod. Daarnaast krijgen cursisten inzicht in oorzaken van overbelasting en preventieve maatregelen om gezondheidsklachten te verminderen.

Ook beschikbaar als open inschrijving

Praktische aanpak Coaching en communicatie spelen een belangrijke rol. Cursisten leren collega's begeleiden, aanspreken op verantwoordelijkheid en draagvlak creëren. Via interactieve werkvormen zoals rollenspellen en eigen casuïstiek oefenen ze gespreksvaardigheden. Extra aandacht gaat naar omgaan met weerstand, motiverende gespreksvoering en het geven van constructieve feedback.

Toepassing en borging Cursisten analyseren knelpunten, coachen collega's naar oplossingen en stellen een verbeterplan op. Ook wordt gekeken naar implementatiestrategieën en randvoorwaarden voor duurzame verbeteringen. Ze leren praktische tools toepassen om ergonomische aanpassingen binnen de organisatie succesvol te implementeren en te borgen. Op deze manier dragen ze effectief bij aan gedragsverandering ten aanzien van gezond werken.



Duur

2 dagen

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

14 V&VN accreditatiepunten

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

ERGOCOACH KANTOOR & BEELDSCHERMWERK

Basisopleiding voor gezond werken met schermen

- ✓ Minder kans op KANS
- ✓ Praktijkgericht leren
- ✓ Werkplek efficiënt inrichten
- ✓ Beeldschermwerken zonder klachten

Langdurig werken aan een beeldscherm kan leiden tot fysieke klachten zoals KANS (Klachten aan Arm, Nek en Schouder). De opleiding ErgoCoach Kantoor & Beeldschermwerk helpt organisaties om deze klachten vroegtijdig te signaleren en fysieke klachten en verzuim te voorkomen. Deelnemers ontwikkelen coachingsvaardigheden en leren hoe ze collega's kunnen begeleiden naar gezonder werkgedrag.

Doelen en inhoud Deelnemers leren signalen van fysieke overbelasting herkennen, analyseren en samen met collega's oplossen. De training biedt kennis over anatomie, ergonomie, wetgeving en het Belasting & Belastbaarheidmodel. Er is aandacht voor werkplekanalyse, risicobeoordeling, planvorming en het creëren van draagvlak voor gezond werken.

5

Praktische aanpak In praktijkgerichte sessies oefenen cursisten met het instellen van werkplekken en het observeren van zithoudingen. Casuïstiek en huiswerkopdrachten zorgen voor aansluiting op de eigen werkpraktijk. In een vervolgtraining ligt de nadruk op coachen, feedback geven en het begeleiden van gedragsverandering. De training is afwisselend en interactief.

Toepassing en borging Na afloop kunnen cursisten werkplekken beoordelen, verbeterplannen opstellen en collega's coachen in gezond werkgedrag. Ze leren hoe je verandering borgt binnen het team en hoe je omgaat met weerstand. Hiermee draagt de ergocoach bij aan een duurzame en gezonde werkcultuur.

6



Duur

3 dagdelen

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

ERGOCOACH BEELDSCHERMWERKEN

Aanvullende module op de basisopleiding ergocoach

- ✓ Gezond beeldschermwerken
- ✓ Knelpunten signaleren
- ✓ Praktische oplossingen
- ✓ Direct toepasbaar

Langdurig beeldschermwerk kan fysieke klachten veroorzaken. Hoe zorg je ervoor dat collega's hun werkplek goed instellen en gezonder werken? In deze korte en praktische module leren ergocoaches hoe ze knelpunten kunnen signaleren en effectieve oplossingen kunnen aandragen.

Doelen en inhoud De module biedt een combinatie van theorie en praktijk en richt zich op de belangrijkste aspecten van gezond beeldschermwerken. Cursisten krijgen inzicht in anatomie, kantoorergonomie en relevante wet- en regelgeving. Ze leren hoe ze het Belasting & Belastbaarheidmodel toepassen en hoe ze werkplekken kunnen analyseren om fysieke belasting te verminderen.

7

Vaak als extra module bij de ergocoach opleiding

Praktische aanpak Naast theoretische kennis gaan cursisten actief aan de slag met het instellen van werkplekken en het observeren van zithoudingen. Door praktijkopdrachten ervaren ze direct welke aanpassingen een verschil maken. Daarnaast wordt casuïstiek besproken op basis van een huiswerkopdracht, zodat de training aansluit op hun eigen werkomgeving en ervaringen.

Toepassing en borging Na afloop kunnen cursisten belastende situaties bij beeldschermwerk herkennen en analyseren. Ze ontwikkelen de vaardigheden om praktische oplossingen aan te reiken en draagvlak te creëren voor gezonder werken. Deze aanvullende module stelt hen in staat om collega's te adviseren over het voorkomen van klachten en het optimaliseren van de werkplek.

8



Duur

Dagdeel

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

BIJSCHOLING ERGOCOACHES

Verdiepen van kennis en vergroten van vaardigheden

- ✓ Effectiever coachen
- ✓ Draagvlak creëren
- ✓ Praktijkgericht leren
- ✓ Weerstand overwinnen

Na de basisopleiding starten ergocoaches vol enthousiasme, maar om effectief te blijven is het belangrijk om kennis en vaardigheden regelmatig op te frissen. Hoe ga je om met uitdagingen in de praktijk? Hoe zorg je voor blijvende gedragsverandering? In deze bijscholing wisselen ergocoaches ervaringen uit, verdiepen ze hun kennis en leren ze nieuwe technieken om hun rol met vertrouwen uit te voeren.

Doelen en inhoud De training richt zich op het versterken van de rol van de ergocoach in de organisatie. Veel voorkomende thema's zijn coachingsrollen, communicatiestijlen, gedragsverandering, weerstand en knelpunten herkennen. Ook onderwerpen als draagvlak creëren, praktijkrichtlijnen toepassen en SMART werken kunnen aan bod komen. De exacte inhoud stemmen we af op de leerbehoeften van de deelnemers.

“ **Alle onderwerpen zijn mogelijk. Van transfertraining tot coachingvaardigheden en beeldschermwerken.** ”

Praktische aanpak De bijscholing is interactief en praktijkgericht. Deelnemers brengen hun eigen casussen in en leren 'van en met elkaar'. Door het delen van ervaringen en oefenen met (eigen) casussen krijgen ergocoaches concrete handvatten om hun effectiviteit te vergroten. De training is een mix van theorie en praktijk, zodat de geleerde vaardigheden direct toepasbaar zijn.

Toepassing en borging Na afloop beschikken ergocoaches over vernieuwde inzichten en technieken die hen helpen om hun rol krachtiger neer te zetten. Dit draagt bij aan een betere borging binnen de organisatie en een blijvend effect in de praktijk. De training wordt verzorgd door ervaren trainers die de uitdagingen van de ergocoach goed begrijpen en maatwerk bieden voor een optimaal leerresultaat.

10



Duur

Dagdeel / dag; afhankelijk van de leervraag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

FYSIEK GEZOND WERKEN

Leer medewerkers risico's herkennen en oplossen

- ✓ Voorkom fysieke overbelasting
- ✓ Samenwerken aan oplossingen
- ✓ Praktische oefeningen
- ✓ Maatwerk en flexibiliteit

Deze training is bedoeld voor medewerkers in fysiek zware beroepen in branches zoals zorg, facilitair, kinderopvang, industrie, productie, logistiek en bouw. Veel van deze medewerkers ervaren fysieke klachten. Hoewel zware werksituaties vaak als onvermijdelijk worden gezien, kunnen kleine aanpassingen een groot verschil maken. In deze training leren cursisten risico's herkennen en oplossingen bedenken om hun werk minder belastend te maken.

Doelen en inhoud De cursist leert fysieke belasting en risico's vroegtijdig herkennen en hierop adequaat reageren. Preventie, ergonomisch werken en een gezonde werkhouding staan centraal. De training helpt medewerkers bewust om te gaan met handelingen zoals tillen, duwen en trekken en biedt handvatten om overbelasting te voorkomen.

Praktische aanpak De training combineert theorie en praktijk. In de ochtend krijgen cursisten inzicht in de impact van fysieke belasting en hoe ze knelpunten signaleren. In de middag oefenen ze met werkhoudingen, tillen, verplaatsen en het voorkomen van statische belasting. Cursisten brengen eigen casussen in en passen technieken direct toe. Door ervaringen te delen, ontstaan structurele verbeteringen en leren ze hoe ze verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen gezondheid.

Toepassing en borging Na afloop kunnen cursisten fysieke belasting beter inschatten en hun werk gezonder uitvoeren. De training helpt hen gezond en inzetbaar te blijven. De inhoud en tijdsduur varieert, afhankelijk van de leerwensen. Ervaren trainers begeleiden de training met een praktische aanpak. Het doel is fysieke klachten te verminderen en bij te dragen aan efficiëntie en productiviteit.

11

12



Duur

Variabel, meestal 3-8 uur

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

TRANSFERTECHNIEKEN

Op haptonomische basis

- ✓ Zelfredzaamheid stimuleren
- ✓ Haptonomie toepassen
- ✓ Transfertechnieken oefenen
- ✓ Hulpmiddelen benutten

In de zorg worden dagelijks veel transfers uitgevoerd. Een goede techniek is belangrijk, maar het stimuleren van de zelfredzaamheid van de cliënt is minstens zo essentieel. Dit vermindert de fysieke belasting voor medewerkers en bevordert het welzijn van de cliënt. In de praktijk wordt dit echter niet altijd optimaal toegepast, vaak door tijdsdruk of gebrek aan kennis. In deze training leren cursisten hoe ze haptonomische en technische principes effectief kunnen inzetten om transfers op een respectvolle en efficiënte manier uit te voeren.

Doelen en inhoud De cursisten leren de basisprincipes van haptonomie en hoe ze deze kunnen toepassen bij transfers. Ze oefenen technieken om cliënten te activeren en hun natuurlijke bewegingen te benutten. Ook leren ze hoe hulpmiddelen effectief kunnen worden ingezet en hoe ze fysieke belasting verminderen.

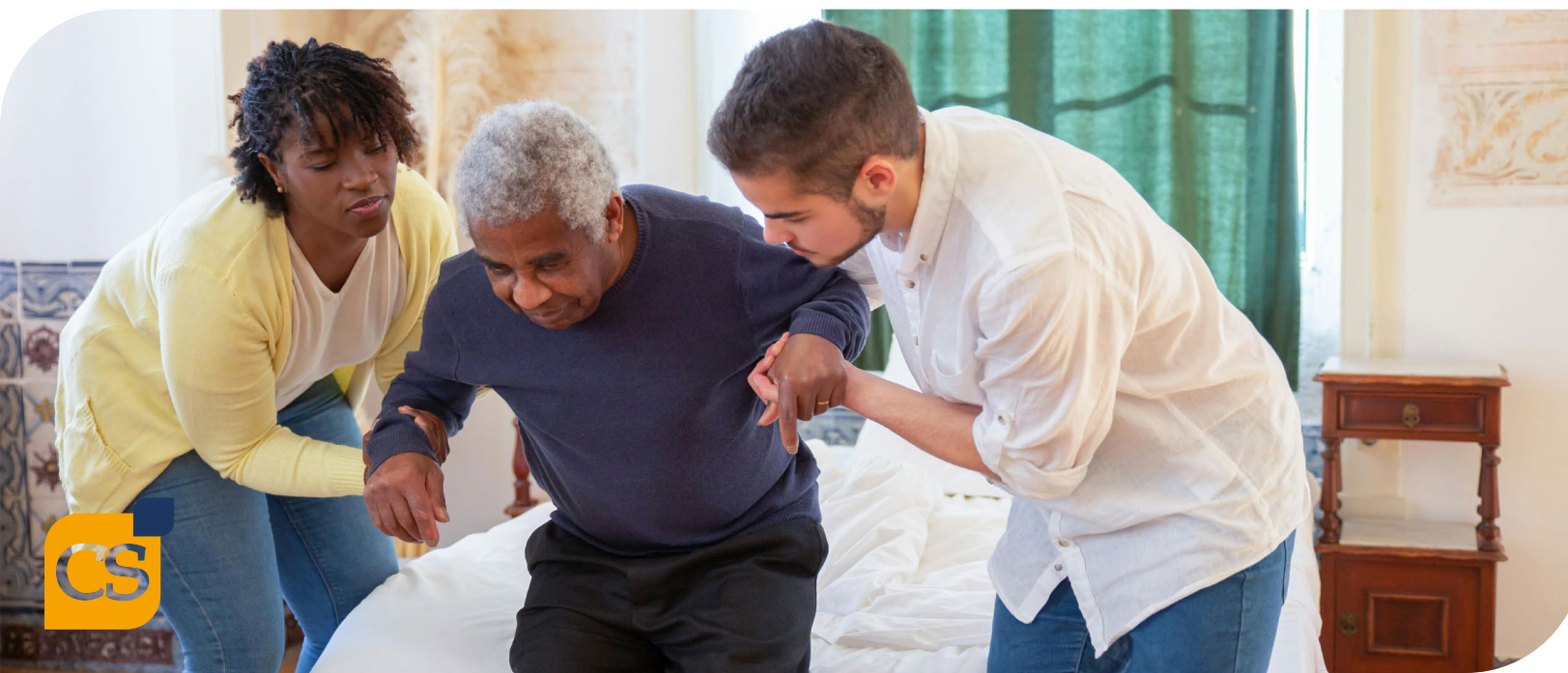
Deze medewerkerstraining is ook geschikt als ergocoach module

Praktische aanpak De training bestaat uit theorie en praktijkoefeningen. In de ochtend ligt de focus op haptonomische principes zoals ruimtegebruik, contact maken en het begeleiden van bewegingen. In de middag oefenen cursisten transfertechnieken en het gebruik van hulpmiddelen. De training wordt afgestemd op de dagelijkse werksituaties van de deelnemers.

Toepassing en borging Na afloop kan de cursist haptonomie toepassen tijdens transfers, transfertechnieken afstemmen op de cliënt en de eigen fysieke belasting beperken. Daarnaast leren ze samenwerken bij dubbele transfers en het gebruik van hulpmiddelen optimaliseren.

14

13



Duur

1 dag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

6 V&VN accreditatiepunten

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**



TRAINING ON-THE-JOB

Gerichte instructie op de werkplek

- ✓ Fysieke belasting verlagen
- ✓ Praktijkgerichte aanpak
- ✓ Individueel maatwerk
- ✓ Flexibele opvolging

Bij een training on-the-job (TOJ) loopt de trainer tijdens een dienst mee met een of meerdere medewerkers. De focus ligt op fysieke handelingen die als zwaar worden ervaren. Samen met de medewerker(s) zoekt de trainer naar manieren om de fysieke belasting te verminderen. Er is aandacht voor (verplaatsings) technieken, werkwijze, gedrag en interactie met cliënten. Medewerkers krijgen inzicht in risico's van overbelasting, ontvangen tips en oefenen vaardigheden in de praktijk.

Doelen en inhoud De TOJ richt zich op het verlichten van fysieke belasting bij dagelijkse werkzaamheden. De trainer analyseert samen met de medewerker knelpunten en helpt alternatieven te vinden en direct toe te passen. Medewerkers krijgen individueel advies en leren en ervaren hoe kleine aanpassingen grote verbeteringen kunnen opleveren.

Praktische aanpak De training vindt plaats op de werkvloer en tijdens het werk. Dit maakt het direct toepasbaar, maar vraagt wel om extra tijd per cliënt. Het leerklimaat is veilig en laagdrempelig, omdat er geen grote groep collega's aanwezig is. De TOJ is geschikt voor een beperkt aantal medewerkers per sessie en richt zich op specifieke handelingen.

Toepassing en borging Om de opgedane kennis te delen, zijn afspraken nodig, zoals video-opnames of een verslag door de trainer. Een TOJ duurt minimaal één uur. Na afloop passen medewerkers de nieuwe inzichten toe. Voor verdere begeleiding kan een herhalingsbijeenkomst of online Q&A-sessie worden georganiseerd. De opvolging wordt afgestemd op de praktijk en leerwensen van de organisatie.

18



Duur

Vanaf 1 uur, op locatie

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

BEELDSCHERMWERKEN

Een praktische workshop voor kantoor

- ✓ Korte, inspirerende workshop
- ✓ Zelf regie nemen
- ✓ Beginnende klachten herkennen
- ✓ Inzicht via vragenlijst

Werken medewerkers dagelijks met beeldschermen? Dan hebben ze vast wel eens koude vingers, een stramme pols, pijnlijke nek, schouders of rug. Dat is niet heel erg maar onderschat die signalen niet! Om te voorkomen dat deze klachten hardnekkig worden en steeds vaker terugkeren kan je zelf eenvoudige maatregelen nemen. In deze korte en vooral praktische, inspirerende workshop leren de cursisten wat en hoe ze zelf kunnen doen om gezond te kunnen blijven werken.

Doelen en inhoud Met deze workshop leren cursisten welke fysieke risico's ze lopen en hoe ze beginnende klachten op tijd kunnen herkennen. Zodat ze vervolgens zelf maatregelen kunnen nemen om ze te verminderen en voorkomen.

Praktische aanpak Met de theoretische kennis uit het eerste deel gaan cursisten actief aan de slag met het instellen van hun werkplek. Na afloop zijn die binnen de bestaande mogelijkheden optimaal ingesteld, volgens de huidige geldende richtlijnen. Daarnaast heeft de opdrachtgever een voor de RI&E bruikbare rapportage over de beeldschermwerkrisico's.

Toepassing en borging Na afloop kunnen cursisten de risico's van het werken met beeldschermen beter inschatten en gepaste, preventieve maatregelen nemen. Daarnaast weten ze hoe ze eenvoudige oefeningen kunnen toepassen voor ontspanning en preventie.



Duur

2-4 uur

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

SUCCESVOL TRAINING GEVEN

Train-de-trainer voor zorg en welzijn

- ✓ Gestructureerd voorbereiden
- ✓ Omgaan met weerstand
- ✓ Leerproces beïnvloeden
- ✓ Boeiende trainingen geven

Training geven is een vak apart! Een goede zorgprofessional is dus niet automatisch een goede trainer. Tijdens trainingen kunnen situaties ontstaan waarin een oefening niet loopt, een cursist steeds 'ja maar' zegt of er weerstand uit de groep komt. Dit kan de effectiviteit van die training verminderen. In deze train-de-trainer leren cursisten hoe ze hun kennis gestructureerd en boeiend kunnen overbrengen en zo beter kunnen inspelen op de leerbehoeften van deelnemers.

Doelen en inhoud Deze opleiding helpt beginnende trainers zich optimaal voor te bereiden en met vertrouwen voor een groep te staan. Ze leren hoe mensen leren, hoe ze een training logisch opbouwen en hoe ze omgaan met weerstand en kritische vragen. De focus ligt op het formuleren van duidelijke leerdoelen, het kiezen van passende werkvormen en het inzetten van praktische hulpmiddelen.

“ Super leuke training. Je leert welke werkvormen je kan toepassen maar je leert ook over hoe je zelf als persoon in de training staat. ”

Praktische aanpak De training bestaat uit twee dagen. Op de eerste dag werken cursisten aan de basisprincipes van lesgeven, het structureren van een training en het ontwikkelen van effectieve werkvormen. Ze oefenen met lesvoorbereiding en ontvangen huiswerkopdrachten voor dag twee. Op de tweede dag ligt de nadruk op oefenen met de eigen trainingssituatie, feedback geven en ontvangen, en het verfijnen van de didactische vaardigheden.

Toepassing en borging Na afloop kunnen cursisten een training gestructureerd voorbereiden en verzorgen. Ze stemmen hun eigen lesstijl af op verschillende leerstijlen en weten hoe ze met weerstand kunnen omgaan. Hierdoor geven ze boeiende en praktijkgerichte trainingen die echt impact maken.

22



Duur

1,5 - 2 dagen, afhankelijk van de groepsgrootte

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

OMGAAN MET WEERSTAND

Zonder wrijving geen glans

- ✓ Weerstand herkennen
- ✓ Omgaan met verandering
- ✓ Ervaringsgericht leren
- ✓ Collega's motiveren

Veranderingen op de werkvloer roepen vaak weerstand op. Mensen houden graag vast aan vertrouwde werkwijzen, vooral als zich onzeker of overvallen voelen. Hoe ga je hier op een positieve manier mee om? En hoe zorg je ervoor dat collega's openstaan voor verandering? In deze training leren medewerkers weerstand herkennen en ombuigen, zodat ze anderen kunnen motiveren om mee te denken en nieuwe ideeën te omarmen.

Doelen en inhoud De training geeft inzicht in hoe weerstand ontstaat en hoe deze zich opbouwt. De cursist leert technieken om weerstand te doorbreken en anderen positief te beïnvloeden. Het doel is niet om weerstand te vermijden, maar om het om te zetten in betrokkenheid en constructieve samenwerking.

“ Wat fijn om heel praktische vaardigheden te leren. Zelfs thuis werken ze :) ”

Praktische aanpak Door ervaringsgericht leren ontdekken deelnemers zelf wat werkt. Ze oefenen met praktijkvoorbeelden en ervaren hoe weerstand voelt, hoe deze zich uit en welke technieken helpen om de situatie in goede banen te leiden. Met gerichte oefeningen en feedback versterken zij hun communicatieve vaardigheden.

Toepassing en borging Na afloop kunnen deelnemers weerstand beter herkennen en deze met de juiste technieken ombuigen. Ze krijgen meer inzicht in de oorzaken van weerstand en leren hoe ze hun collega's effectiever kunnen motiveren. De training helpt medewerkers om verandering niet als obstakel, maar als kans te zien en hiermee op een zelfverzekerde manier om te gaan.



Duur

Dagdeel of dag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

EFFECTIEVER COMMUNICEREN

Hoe zeg ik het?

- ✓ Communicatiestijlen herkennen
- ✓ Effectief aanpassen
- ✓ Feedback geven
- ✓ Praktisch oefenen

Je hebt een gesprek met een collega en weet precies wat je wilt zeggen. Toch lijkt de ander je niet te begrijpen. Hij stelt vragen over details, luistert niet goed of wordt zo enthousiast dat jij je verhaal niet kunt afmaken. Hoe zorg je ervoor dat je boodschap wél overkomt? In deze workshop leren cursisten hun communicatiestijl effectief aanpassen om hun doelen te bereiken.

Doelen en inhoud De training biedt inzicht in verschillende communicatiestijlen en hoe deze elkaars effect kunnen verzwakken of juist versterken. De cursist ontdekt zijn eigen voorkeursstijl en leert hoe hij deze kan afstemmen op anderen. Dit helpt om beter gehoord te worden, duidelijker over te komen en effectiever samen te werken.

Praktische aanpak De workshop is kort, krachtig en praktisch. Deelnemers oefenen met coachingsrollen, feedback geven en herkennen hoe anderen communiceren. Door praktijkgerichte oefeningen ervaren ze direct het effect van bewuste communicatie. Ze wisselen ervaringen uit en bedenken oplossingen voor herkenbare situaties.

Toepassing en borging Na afloop kan de cursist communicatiestijlen beter herkennen en zijn eigen stijl aanpassen om gesprekken soepeler en effectiever te laten verlopen. Dit zorgt voor betere samenwerking, minder misverstanden en meer impact in professionele gesprekken. De training is geschikt voor iedereen die anderen nodig heeft om succes te boeken, zoals leidinggevenden, adviseurs en coaches.



Duur

Dagdeel

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIC
HIER**

Meer info?

**KLIC
HIER**

OMGAAN MET AGRESSIE

En lastig en dwingend gedrag

- ✓ Agressie herkennen
- ✓ De-escaleren oefenen
- ✓ Emoties beheersen
- ✓ Professioneel handelen

Tijdens het werk kan een medewerker geconfronteerd worden met boosheid of dwingend gedrag. Hoe reageer je gepast zonder dat de situatie escaleert? En hoe blijf je rustig als er spanning hangt zonder directe agressie? In deze training leren medewerkers effectief omgaan met lastige en dwingende situaties.

Doelen en inhoud De cursist leert verschillende vormen van lastig en agressief gedrag vroegtijdig herkennen en hier adequaat op reageren. Preventie, de-escalatie en professioneel handelen staan centraal. De training vergroot de weerbaarheid in uitdagende situaties en biedt handvatten om emoties te beheersen.

CURSISTENWAARDERING VAN 9,3

Praktische aanpak De training combineert theorie en praktijk. In de ochtend krijgen cursisten inzicht in agressievormen, oorzaken en effecten. Ook wordt stilgestaan bij de eigen rol en houding. In de middag worden praktijkcases geoefend, met een professioneel trainingsacteur. Hierbij leren cursisten omgaan met frustratie-agressie (boosheid) en instrumentele agressie (dreigend of manipulatief gedrag). De training wordt afgestemd op de praktijkervaringen en leervensen van de deelnemers.

Toepassing en borging Na afloop kan de cursist escalaties beter inschatten en professioneel reageren. De training helpt medewerkers om met meer vertrouwen en controle lastige situaties te hanteren. Daarnaast worden strategieën aangereikt om effectief en professioneel te handelen bij verhoogde spanning.

28

27

Duur

1 dag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

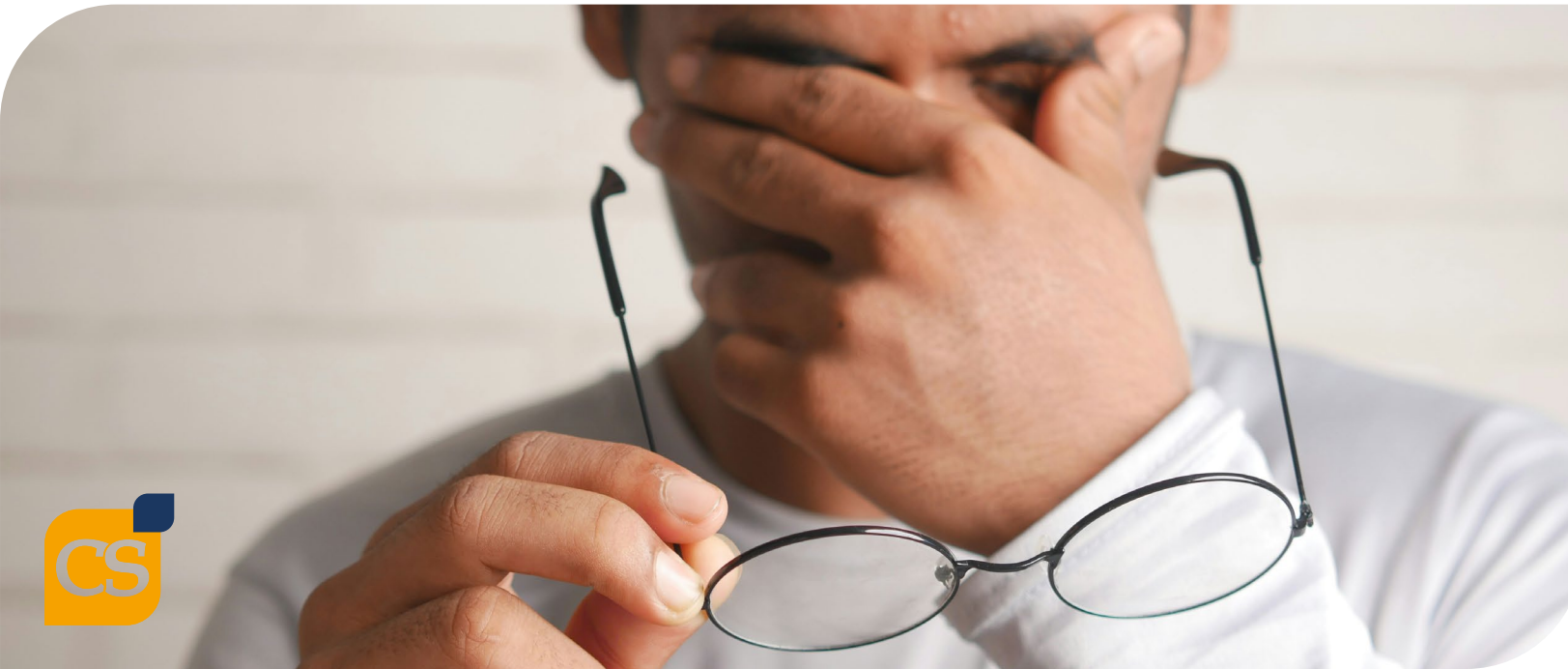
6 V&N accreditatiepunten

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**



FYSIEKE WEERBAARHEID

Veilig en gecontroleerd ingrijpen

- ✓ Regie behouden
- ✓ Zelfcontrole trainen
- ✓ Collega's assisteren
- ✓ Praktisch oefenen

Soms is fysiek ingrijpen nodig wanneer praten niet meer helpt. Dit moet veilig, proportioneel en met behoud van communicatie gebeuren. Hoe blijf je in controle tijdens een agressiesituatie? En hoe ondersteun je collega's zonder de situatie te laten escaleren? In deze training leren cursisten te handelen bij fysiek contact en collega's te ondersteunen bij agressiesituaties.

Doelen en inhoud De training richt zich op zelfkennis, samenwerking en veilige fysieke interventies. Deelnemers leren agressieverhogend en -verlagend gedrag herkennen en ontwikkelen vaardigheden om zichzelf en anderen te beschermen. Het doel is om agressie te stoppen zonder de relatie onnodig te schaden. Collegiale samenwerking en onderling vertrouwen zijn hierbij essentieel.

“ Je bent na de training weer wat zekerder. Ondanks dat er geen oplossing is voor de agressie, weet je nu beter hoe hiermee effectief om te gaan. ”

Praktische aanpak De training bestaat uit twee delen. In het eerste deel ontdekken cursisten hun eigen fysieke vaardigheden en leren ze hun emotionele en fysieke reacties kunnen beïnvloeden in spanningsvolle situaties. In het tweede deel staat de interactie met de agressor en collega's centraal. Er wordt geoefend met fysieke technieken, onderlinge samenwerking en het behouden van de regie. Door ervaringsgericht trainen met realistische casussen en een trainingsacteur wordt de theorie direct toegepast.

Toepassing en borging Na afloop kunnen deelnemers veilig en doordacht handelen bij agressiesituaties. Ze beheersen technieken om zichzelf te verdedigen, collega's te ondersteunen en de-escalerend op te treden. De training wordt gegeven door ervaren trainers met expertise in gezond en veilig werken, zodat cursisten met vertrouwen en controle in spanningsvolle situaties kunnen handelen.

30



Duur

2 dagdelen / 1 dag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

TELEFOON AGRESSIE; ONGEHOORD!

Effectief omgaan met lastige klanten

- ✓ Kort en krachtig communiceren
- ✓ Begrenzen van gedrag
- ✓ Omgaan met verbale agressie
- ✓ Rust behouden

Medewerkers van recepties, callcenters en helpdesks voeren dagelijks veel telefoongesprekken. Meestal verlopen deze soepel, maar soms krijgen ze te maken met boze, onredelijke of dwingende klanten. Dit kan stressvol zijn, terwijl het juist dan cruciaal is om professioneel en klantvriendelijk te blijven. Hoe houd je grip op escalerende situaties? En hoe stel je grenzen zonder de klantrelatie onnodig te schaden? In deze training leren cursisten effectief omgaan met lastige telefoongesprekken.

Doelen en inhoud De focus ligt op het herkennen van lastig gedrag en verbale agressie, het hanteren van stress en het versterken van gespreksvaardigheden. Deelnemers leren hoe ze zich kunnen voorbereiden op moeilijke gesprekken, wat te doen als ze dichtklappen en wanneer en hoe ze grenzen kunnen stellen. Het doel is om controle te houden, professioneel te blijven en de-escalerend te handelen.

31

Terugkomdag mogelijk

Praktische aanpak De training combineert theorie en praktijk. De ochtend bestaat uit interactieve sessies waarin veelvoorkomende uitdagingen worden besproken en communicatietechnieken worden geoefend. In de middag passen cursisten de theorie toe in (eigen) realistische situaties, met een trainingsacteur. Dit gebeurt in een veilige omgeving, zodat nieuwe vaardigheden direct in de praktijk geprobeerd kunnen worden. Aan het eind van de training heeft iedereen een persoonlijk actieplan voor verdere ontwikkeling.

Toepassing en borging Na afloop kunnen deelnemers lastige telefoongesprekken effectiever hanteren, zijn ze stressbestendiger en kunnen ze beter de regie behouden regie in escalerende situaties. Dit vergroot niet alleen hun weerbaarheid, maar draagt ook bij aan een hogere klanttevredenheid en meer werkplezier.

32



Duur

2 dagdelen / 1 dag

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

THEATERWORKSHOP AGRESSIE

Omgaan met lastig, dwingend en agressief gedrag

- ✓ Geschikt voor grotere groepen
- ✓ Spelenderwijs leren
- ✓ Praktische regie-aanwijzingen
- ✓ Inzicht in soorten agressie

Tijdens je werk kun je te maken krijgen met boosheid, grensoverschrijdend gedrag of onderhuidse druk. Hoe reageer je op een manier die de situatie niet verder laat escaleren? En wat kun je doen om lastig gedrag effectief te stoppen? In deze theaterworkshop ervaren cursisten op een interactieve en veilige manier hoe ze hiermee om kunnen gaan.

Doelen en inhoud In de theaterworkshop leert de cursist de verschillende vormen van lastig en agressief gedrag en de oorzaken ervan herkennen. Ze leren hoe hun eigen handelen invloed heeft op het gedrag van anderen en ontdekken strategieën om situaties effectief te de-escaleren. De combinatie van praktijk en theorie zorgt voor een diepgaand inzicht in wat wel en niet werkt.

Geschikt voor grotere groepen

Praktische aanpak Twee professionele trainingsacteurs spelen realistische praktijksituaties na, waarbij cursisten actief meedenken en regie-aanwijzingen mogen geven. Zo wordt direct zichtbaar welke reacties effectief zijn en welke juist averechts werken. De trainer koppelt deze scènes aan theoretische inzichten en praktische handvatten om de leerervaring te verdiepen.

Toepassing en borging Na afloop begrijpen cursisten beter hoe lastig en agressief gedrag ontstaat en hoe ze dit kunnen beïnvloeden. Ze weten welke technieken er zijn om escalerende situaties tijdig bij te sturen. Doordat cursisten zelf niet hoeven acteren, is deze workshop ideaal voor grotere groepen en biedt het een laagdrempelige manier om spelenderwijs te leren.

33

34



Duur

Dagdeel

Certificaat

Deelname certificaat inbegrepen

Accreditatie

NVT

Vraag een
offerte aan

**KLIK
HIER**

Meer info?

**KLIK
HIER**

1999-2024

Corpus Sanum

GEZOND & VEILIG WERKEN

COLOFON

Corpus Sanum
Eerste Oude Heselaan 340
6541 PH Nijmegen

 +31 (0)24 -348 24 95

 kantoor@corpussanum.com

 www.corpussanum.com

 Corpus Sanum

2025 Corpus Sanum scholingsgids

Deze catalogus is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Corpus Sanum behoudt zich echter het recht voor om aanpassingen op deze brochure door te voeren zonder enige verplichting naar of jegens derden. Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.