



## SOLUTIONS ACADEMY 2026

In een voortdurend veranderende professionele omgeving is het bijscholen van uw werknemers een strategische noodzaak geworden. Investeren in personeelsopleidingen helpt niet alleen bij het ontwikkelen van interne expertise, het bevordert ook de professionele ontwikkeling, betrokkenheid en talentbehoud. Het opleiden van uw medewerkers betekent het versterken van hun autonomie, efficiëntie en hun vermogen om zich aan te passen aan de nieuwe uitdagingen van de markt.

Naast deze voordelen is opleiding ook een wettelijke verplichting voor de werkgever die het behoud en de aanpassing van de vaardigheden van zijn werknemers gedurende hun hele loopbaan moet garanderen. Voldoen aan deze wettelijke eis betekent dat uw bedrijf voldoet aan de regelgeving waardoor u juridische risico's beperkt en uw rol als verantwoordelijke werkgever bevestigt.

Met dit in gedachten stellen wij u onze opleidingscatalogus voor: een aanbod dat is ontworpen om uw teams te ondersteunen bij hun ontwikkeling, uw strategie te ondersteunen en duurzaam bij te dragen aan de algehele prestaties van uw organisatie.

Bedrijven in het Vlaamse Gewest kunnen gebruikmaken van het "KMO-portefeuille", waarmee u tot 30% van uw opleidingskosten bespaart.

In Brussel en Wallonië zijn er ook verschillende mogelijkheden voor subsidies afhankelijk de grootte van uw bedrijf.

Alle opleidingen in Brussel worden in het Frans gegeven, maar kunnen op verzoek ook in het Nederlands worden georganiseerd.

## A. ARBEIDSRECHT IN DRIE GANGEN (sociaal-juridische opleiding)

We leggen alles in detail uit, in begrijpelijke taal, met herkenbare voorbeelden en voldoende ruimte voor vragen en interactie.

Tijdens onze sociaal-juridische opleidingen bespreken we de volledige arbeidswetgeving, van aanwerving tot vertrek, en alles daartussenin, in 7 thematische modules:

- Contracten & statuten
- Loon & loonoptimalisatie
- Arbeidsduur & flexibiliteit
- Afwezigheden
- Formele & administratieve verplichtingen voor de werkgever
- Uit dienst
- Sociale inspectie – 10 veelvoorkomende fouten

Een must voor elke werkgever. Een opfrissing voor degenen die de opleiding al eerder hebben gevolgd.

De opleidingen worden gegeven in kleine groep om optimale interactie mogelijk te maken.

**Duur:** 3 x 4 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** €1.175 p.p. excl. btw (prijs per afzonderlijke module op aanvraag)

**Privé-opleiding:** vanaf €2.450 exclusief btw

### Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:

Brussel	3 dagen	23 juli	30 juli	6 augustus
Gent	3 dagen	13 juli	27 juli	3 augustus
Brussel	3 dagen	14 september	21 september	28 september
Antwerpen	3 dagen	14 september	21 september	28 september
Aarschot	Op aanvraag			
Namen	3 dagen	7 oktober	14 oktober	21 oktober
Antwerpen	3 dagen	9 november	16 november	23 november
Gent	3 dagen	2 december	9 december	16 december

## B. GEZONDHEID – EERSTE HULP

### B.1. Basis EHBO-training

Certificeringstraining over 3 opeenvolgende dagen. De opleiding leidt tot een geldig certificaat basis eerste hulpverlening. Actieve deelname aan de gehele training is vereist.

**Duur:** 3 x 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** €1.150 exclusief btw

#### Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:

Brussel	3 dagen	7 september	14 september	21 september
Antwerpen	3 dagen	21 september	28 september	5 oktober
Gent	3 dagen	5 oktober	12 oktober	19 oktober

### B.2. Basis opfrissing EHBO

Halve dag over standaardthema's, halve dag specifiek voor HORECA (snijwonden, brandwonden, obstructie van de luchtwegen, vallen, enz.).

Deze training is bedoeld voor houders van het Basic First Aid-certificaat. Het maakt het mogelijk dit certificaat te verlengen en moet elk jaar worden afgelegd.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 375€ exclusief btw

#### Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:

Brussel	1 dag	17 september
Antwerpen	1 dag	23 september
Gent	1 dag	28 september

### B.3. Bewustzijn van Eerste Hulp

Geautomatiseerde externe defibrillator AED: bewustwordingstraining over het gebruik van de AED, cardiopulmonale reanimatie en de te gebruiken eerste hulpmaatregelen.

Introductie tot eerste gebaren en noodoproep: leren onderscheid te maken tussen urgente situaties en de juiste gebaren voor adequate zorg op het terrein.

Voor één dag training (beide thema's):

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 375€ exclusief btw

Voor een halve dag (één van de twee thema's)

**Duur:** 4 uur (pauzes inbegrepen)

**Prijs:** 250€ exclusief btw

**Datums 1<sup>e</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	8 september
Antwerpen	1 dag	30 oktober
Gent	1 dag	26 oktober

**B.4. Bewustwording stoppen met roken**

Deze training focust op verslaving en sluit aan bij de gewijzigde wetgeving rond tabaksgebruik.

**Duur:** 4 uur (pauzes inbegrepen)

**Prijs:** 650€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Op aanvraag

## **C. PSYCHOSOCIALE ASPECTEN**

**C.1. Preventie – het beheersen van conflicten op de werkplek:**

Eendaagse training voor zowel werknemers als managers.

In een werkomgeving waar interacties met zowel collega's als klanten soms een bron van spanning kunnen zijn, is het voor elke medewerker een waardevolle vaardigheid om op een rustige en zelfverzekerde manier met conflictsituaties te kunnen omgaan. Deze opleiding biedt concrete hulpmiddelen om conflicten beter te begrijpen en te ontmantelen, in het belang van uw welzijn en dat van uw collega's.

Het leert u op een serene en constructieve manier om te gaan met ongemakkelijke situaties. U zult ontdekken hoe u een sfeer van respect en dialoog kunt bevorderen, waarin elke interactie, zelfs gespannen, een kans kan worden om te leren en de werkomgeving te verbeteren. Naast rustgevende communicatietechnieken stelt deze

training de deelnemers in staat om de relationele dynamiek beter te begrijpen en reflexen te ontwikkelen die zijn aangepast aan gevoelige situaties, zowel met betrekking tot collega's als klanten.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	1 <sup>ste</sup> september
Antwerpen	1 dag	5 oktober
Gent	1 dag	14 september

### **C.2. Stressbeheersing**

In een wereld waar voortdurend versnellende werkritmes en veranderingen het dagelijkse stressniveau verhogen, wordt het essentieel om hier op een juiste manier mee te leren omgaan. De training "stressbeheersing" biedt u concrete en direct toepasbare technieken waarmee u niet alleen de bronnen van uw stress kunt begrijpen, maar ook strategieën kunt toepassen die zijn afgestemd op zowel uw persoonlijke als uw professionele leven.

Dankzij een actieve pedagogiek, die gerichte theoretische bijdragen, rollenspellen, ervaringsuitwisseling en praktische oefeningen combineert, zult u weggaan met:

- een duidelijke kaart van uw triggers en reacties op stress,
- bewezen ademhalings-, ontspannings- en focustechnieken
- een persoonlijk actieplan om spanningspieken te voorspellen, voorkomen en beheersen.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	8 september
Antwerpen	1 dag	27 oktober
Gent	1 dag	17 november

### **C.3. Het vergroten van het bewustzijn over burn-out binnen de hiërarchie**

Burn-out is niet zomaar "vermoeidheidsberoerte": het is een syndroom met ernstige gevolgen voor zowel individuen als organisaties.

Het beïnvloedt alle sectoren en verloopt vaak geruisloos, tot het punt dat het leidt tot langdurige afwezigheden of zelfs het einde van de loopbaan.

Voor een leidinggevende is het zeer belangrijk signalen van burn-out tijdig te kunnen herkennen, de mechanismen ervan te begrijpen en te weten hoe er gepast op te reageren.

Niet alleen omdat hij of zij in de frontlinie staat bij de preventie van psychosociale risico's (PSR), maar ook omdat hij of zij een wettelijke verantwoordelijkheid heeft op het gebied van arbeidsveiligheid en gezondheid.

Dank zij deze bewustwordingsopleiding krijgen teamleiders de sleutels in handen om:

- beter te begrijpen wat de oorzaken en uitingen van burn-out zijn,
- hun managementpraktijken aan te passen,
- moeilijke situaties effectief te begeleiden, met respect voor hun rol als leidinggevende.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	4 september
Antwerpen	1 dag	Op aanvraag
Gent	1 dag	20 oktober

**C.4. Reageren op het onverwachte: de sleutel tot gecontroleerd beheer van kritieke incidenten**

In een werkomgeving kan op elk moment een kritieke gebeurtenis plaatsvinden: een ongeluk, ziekte, groot conflict, overval, situatie van direct gevaar, enzovoort. De manier waarop de hiërarchische lijn in de allereerste minuten reageert, is vaak doorslaggevend.

Het doel van deze halve dag bewustwording is om managers de essentiële reflexen te geven om de veiligheid en het welzijn van medewerkers te waarborgen, de menselijke, organisatorische en psychologische impact te beperken, helder en zelfverzekerd te handelen in onvoorziene situaties en het vertrouwen van het team in de hiërarchie te versterken.

Een goede manager is niet alleen een dagelijkse leider, hij of zij is ook een belangrijke speler in crisismanagement. Deze training biedt u eenvoudige en effectieve hulpmiddelen om een cruciaal moment om te zetten in een demonstratie van meesterschap en leiderschap.

Kortom, dit bewustzijn is een echte collectieve zekerheid: het besef dat we, zelfs in het aangezicht van het onverwachte, klaar zijn om te beschermen, te steunen en te beslissen.

**Duur:** 4 uur (pauzes inbegrepen)

**Prijs:** 375€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Brussel	1/2 dag	Op aanvraag
Antwerpen	1/2 dag	Op aanvraag
Gent	1/2 dag	17 november

## D. ERGONOMIE: preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSD's)

### D.1. Bewustwordingsniveau voor MSD-preventie:

Een halve dag voor medewerkers op het terrein om goede praktijken te leren, de risicofactoren die leiden tot musculoskeletale aandoeningen te begrijpen en te oefenen met het gebruik van de juiste gebaren.

**Duur:** 4 uur (pauzes inbegrepen)

**Prijs:** 375€ exclusief btw

#### Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:

Brussel	1/2 dag	3 november
Antwerpen	1/2 dag	Op aanvraag
Gent	1/2 dag	Op aanvraag

### D.2. Opleidingsniveau voor MSD-preventie:

Een dag voor medewerkers op het terrein en de hiërarchische lijn om de basis van MSD-preventie te verdiepen, de impact van goede MSD-preventie op het werk te begrijpen en meer concepten te integreren.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

#### Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:

Brussel	1 dag	nog te bepalen
Antwerpen	1 dag	nog te bepalen
Gent	1 dag	nog te bepalen

### D.3. "Train de trainer"-niveau voor preventie van MSD:

Drie dagen om MSD-preventieambassadeurs in uw bedrijf op te leiden.

Thema's die op deze drie niveaus kunnen worden toegepast:

- Handmatige belastingbehandeling in het algemeen
- MSD-preventie in de schoonmaakindustrie
- Andere op maat gemaakte thema's

**Duur:** 3x 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 1840€ exclusief btw

**Datums 1<sup>e</sup> semester 2026:**

Brussel	3 dagen	nog te bepalen
Antwerpen	3 dagen	nog te bepalen
Gent	3 dagen	nog te bepalen

**D.4. Gebruik van schoonmaakmiddelen en preventie van MSD's**

Deze opleiding richt zich op de belangrijkste risico's waarmee schoonmakers te maken hebben, namelijk de blootstelling aan schoonmaakmiddelen en musculoskeletale aandoeningen. Deelnemers worden bewust gemaakt van deze risico's en de juiste reflexen aangeleerd. De opleiding bestaat uit drie delen:

- het gebruik van schoonmaakmiddelen
- preventie van MSD
- samenvatting en praktijk in het veld

Let op: voor deze opleiding is toegang nodig tot een hotelkamer (bed & badkamer). Is dit niet mogelijk, dan kan het programma steeds aangepast worden.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Antwerpen	1 dag	6 oktober
Brussel	1 dag	Op aanvraag
Gent	1 dag	6 oktober

## **E. LEIDERSCHAP - MANAGEMENT**

### **E.1. De basis van leiderschap: Samenwerking inzetten**

In een professionele wereld waar collectieve prestaties het verschil maken, is samenwerking een belangrijk punt in modern leiderschap. Deze opleidingsdag biedt een concrete en dynamische onderdompeling om uw positie als samenwerkende leider te versterken.

Gedurende de dag leert u hoe u de hefboomen voor effectieve samenwerking kunt identificeren en hoe u een blijvend vertrouwen creëert. U zult ook de drijfveren van

collectieve motivatie en leiderschapshoudingen verkennen die toewijding en collectieve intelligentie bevorderen.

Door uitwisselingen, rollenspellen en momenten van reflectie vertrekt u met een vernieuwde visie op leiderschap: die van een leider die zijn team inspireert, verbindt en laat groeien. Het doel is duidelijk: overstappen van een management dat zich richt op individuele prestaties naar een leiderschap gebaseerd op de kracht van het collectief.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 2<sup>de</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	15 oktober
Antwerpen	1 dag	22 september
Gent	1 dag	2 oktober

**E.2. Leiderschap: De kunst van inspireren en beïnvloeden**

Communiceren gaat niet alleen over het overbrengen van een boodschap: het gaat om het creëren van een relatie, betekenis geven en het creëren van trouw. Voor een teamleider wordt communicatie een essentieel hulpmiddel voor leiderschap, mobilisatie, richting en inspiratie voor teams.

Deze trainingsdag nodigt u uit om de kracht van authentieke, heldere en mobiliserende communicatie te verkennen. U leert uw boodschap aan te passen aan uw gesprekspartners, actieve luistervaardigheden te ontwikkelen en uw uitwisselingen om te zetten in hefboomen van betrokkenheid. We zullen ook het beheer van gevoelige situaties bespreken, de positie van de leider-communicator en de bronnen van welwillende invloed.

**Duur:** 8 uur (pauzes en lunch inbegrepen)

**Prijs:** 615€ exclusief btw

**Datums 1<sup>e</sup> semester 2026:**

Brussel	1 dag	2 november
Antwerpen	1 dag	5 oktober
Gent	1 dag	29 september