



DUURZAME INZETBAARHEID

Leer signalen van overbelasting herkennen en werk aan meer balans, energie en herstel. Deze ervaringsgerichte training helpt professionals in veeleisende beroepen om duurzaam en veerkrachtig inzetbaar te blijven.

DUURZAME INZETBAARHEID

Duurzame inzetbaarheid in veeleisend werk

Deze training is ontwikkeld voor professionals in de publieke veiligheid en andere mentaal veeleisende beroepen. Je leert hoe je signalen van overbelasting eerder herkent en hoe je weer regie krijgt over je welzijn en inzetbaarheid. Daarbij staat centraal dat je leert luisteren naar lichaam en geest. De training helpt je om spanning los te laten in plaats van op te slaan. Ook werk je aan het activeren van je herstellvermogen. Zo kun je duurzaam, veerkrachtig en met meer voldoening blijven functioneren in je vak.

Wat je leert

Deelnemers werken ervaringsgericht met het lichaam als kompas. De training wordt ondersteund door inzichten uit traumawetenschap en lichaamsgericht werken. De inhoud is direct toepasbaar in de praktijk. De training draagt bij aan meer balans, energie en professioneel functioneren op de lange termijn.

- Zenuwstelselregulatie: schakelen tussen alertheid en herstel.
- Lichaamsbewustzijn en het herkennen van signalen.
- Ontladen van opgebouwde spanning.
- Copingstrategieën en patronen zoals oververantwoordelijkheid en pleasen.
- Integreren van herstelmomenten in werk en privé.
- Micro-routines: praktische tools voor dagelijks gebruik.
- Groepsproces, reflectie en peer support.
- Een veilige leeromgeving met ruimte voor herkenning, humor en diepgang.

Opzet en doelgroep

De training vindt plaats in een kleine groep van maximaal 12 deelnemers. De locatie is Hartenboeren in Loon op Zand, een rustige plek midden in de natuur. Deze setting ondersteunt ontspanning, reflectie en herstel. Vooraf krijg je toegang tot korte online kennisclips over onder meer trauma en het zenuwstelsel. Daardoor kunnen de trainingsdagen volledig in het teken staan van oefenen, voelen en reflecteren. Na afloop is er een online nazorgmoment. Daarnaast is er de mogelijkheid om verder te verdiepen via een vervolgprogramma of coaching. De training is bedoeld voor onder meer politie, brandweer, defensie, ambulancepersoneel, BOA's, zorgmedewerkers, onderwijspersoneel en gevangenispersoneel. Deelname is mogelijk via open inschrijving of als incompany traject voor teams.

ADVISEUR

OPLEIDINGS ADVIES



Emile Schütte
MEd

OPLEIDINGSADVISEUR

E. e.schutte@spv.nl
 T. 06 42524998

INVESTERING

€ 1.566,-

Onze prijzen zijn helder en compleet*.

Alles is inbegrepen: lesmateriaal, locatie, eventuele lunch en examenkosten. Zo kom je achteraf nooit voor verrassingen te staan. Lees onze algemene voorwaarden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Duur	2 dagen
Niveau	NLQF 3: MBO 3
Taal	Nederlands

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor professionals met mentaal veeleisende beroepen, zoals politie, brandweer, defensie, ambulancepersoneel, BOA's, zorgmedewerkers, onderwijspersoneel en gevangenispersoneel. De training is beschikbaar als open inschrijving of incompany voor teams.

Wat leer je?

De training vindt plaats in een kleine groep (maximaal 12 deelnemers) op een rustige locatie midden in de natuur: Hartenboeren in Loon op Zand. De setting draagt bij aan ontspanning, reflectie en herstel. Er wordt ervaringsgericht gewerkt met aandacht voor lichaam, gevoel en bewustwording. Voorafgaand aan de training krijg je toegang tot korte online kennisclips over o.a. trauma en het zenuwstelsel. Zo kunnen de trainingsdagen volledig in het teken staan van oefenen, voelen en reflecteren. Na afloop is er een online nazorgmoment en de mogelijkheid tot verdieping via een vervolgprogramma of coaching.

Eerstvolgende startdata

12 november 2026

Externe leslocatie (Loon op Zand)

Bekijk de opleidingspagina op www.spv.nl voor de meest actuele startdata en locaties.



KWALITEIT EN ERKENNING



Cedeo Open

Onze open opleidingen worden onafhankelijk beoordeeld op kwaliteit en klanttevredenheid.



Cedeo Maatwerk

Ook onze maatwerktrajecten zijn erkend op basis van ervaringen van opdrachtgevers.



Erkend leerbedrijf

SPV is erkend door SBB en draagt bij aan praktijkgericht leren.



Geregistreeerde instelling

SPV is geregistreerd bij het CRKBO als onderwijsinstelling.

SAMEN WERKEN AAN EEN VEILIGER NEDERLAND

SPV - Studiecentrum voor Publieke Veiligheid leidt professionals op die iedere dag bijdragen aan een veiliger Nederland. Met praktijkgerichte opleidingen, actuele vak kennis en persoonlijke begeleiding helpen we mensen en organisaties groeien binnen toezicht, handhaving, onderzoek en publieke veiligheid.



KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Bekijk startdata en schrijf je in

www.spv.nl/opleidingen/duurzame-inzetbaarheid

Of bel Emile Schütte MEd via 06 42524998.



SPV

Elspeterweg 61

8171 ES Vaassen

0578 573 703 · info@spv.nu

www.spv.nl