

FORTIOR



Jaarprogramma emotionele ontwikkeling & (zelf)regulatie: veiligheid als basis in de zorg

10 januari, 7 februari, 21 maart, 4 april, 16 mei, 13 juni, 19 september, 10 oktober en 14 november 2025

www.fortior.info

DOCENTEN: Bianca Vugts en Floor Koreman

INHOUD: Een uniek praktijkgericht jaarprogramma met negen studiedagen, waarin je ervaringsgericht en theoretisch leert hoe je de inzichten rondom emotionele ontwikkeling direct kunt toepassen in de praktijk van de (gehandicapten)zorg en (speciaal)onderwijs.

TIJDSDUUR: een jaarprogramma van 9 studiedagen op 10 januari, 7 februari, 21 maart, 4 april, 16 mei, 13 juni, 19 september, 10 oktober en 14 november 2025 van 9:30 tot 15:30

LOCATIE: Bunnik

ACCREDITATIE: wordt aangevraagd bij het SKJ en V&VN

INVESTERING: 2800,00 p.p. inclusief koffie, thee en lunch. FORTIOR is voor bijscholing vrijgesteld van BTW

Inleiding

Herken jij dit?

Bert is een cliënt met een matige verstandelijke beperking die snel overprikkeld raakt door sensorische invloeden. Hij heeft veel behoefte aan structuur en nabijheid. Meerdere keren per dag kan Bert ontregeld raken, wat zich uit in agressief gedrag. Door zijn postuur – Bert weegt 95 kilo – komt hij op zulke momenten erg intimiderend over.

Wanneer Marion, een van Berts begeleiders, op de groep staat, ervaart ze direct spanning. Deze stress belemmert haar vermogen om Bert de rust en veiligheid te bieden die hij nodig heeft, waardoor zijn gedrag verder escaleert. De aanhoudende stress op haar werk werd voor Marion te veel, en ze is inmiddels uitgevallen met een burn-out.

Veiligheid

Veiligheid is de sleutel tot een goede gezondheid, fijne relaties en een hogere levenskwaliteit – voor zowel cliënten als zorgprofessionals. Gebrek aan dit gevoel kan leiden tot gedragsproblemen, psychische klachten en zelfs fysieke aandoeningen bij cliënten. Voor ons als zorgprofessionals kan stress en werkdruk zorgen voor verminderd werkplezier of zelfs uitval. Maar wat als we eerst voor onszelf leren zorgen?

Uniek jaarprogramma

In dit unieke jaarprogramma leer je als zorgprofessional hoe je zelf meer veiligheid en ontspanning kunt ervaren. Want wat je zelf niet ervaart, kun je ook niet overbrengen. Zo kun je ook jouw cliënten meenemen in diezelfde rust en veiligheid. We noemen dit **coregulatie**. Je krijgt daarnaast praktische tools aangereikt om je beter af te stemmen op de emotionele basisbehoeften van je cliënten. Aansluiten bij emotionele ontwikkeling van cliënten is zeer belangrijk, het bieden van basisveiligheid is daarbij essentieel. Met een combinatie van praktijkgerichte oefeningen en theoretische kennis uit de **Polyvagaal theorie, het model voor emotionele ontwikkeling en hartcoherentie**, duiken we diep in de wereld van emotionele ontwikkeling en regulatie. Je leert in negen maanden, zonder extra tussentijdse studiebelasting, hoe je deze kennis direct toepast in je dagelijks werk, zodat je vanuit rust en veiligheid kunt werken.

Het programma is opgebouwd in drie blokken van elk 3 studiedagen:

Blok 1: **Jij als professional:** veiligheid en ontspanning voor jezelf.

Blok 2: **De cliënt:** hoe je kunt aansluiten bij de behoeften van je cliënt

Blok 3: **Coregulatie:** hoe kun je de cliënt meenemen jouw gevoel van veiligheid

Dit programma, geleid door experts Floor Koreman (orthopedagoog en consulent CCE) en Bianca Vugts (psycholoog en consulent CCE). Ze combineren de belangrijkste elementen uit ruim 20 jaar kennis en ervaring in de zorg om jouw werk te verdiepen en te verfijnen. Hierdoor biedt het programma de perfecte mix van verdieping, ontspanning en praktische toepasbaarheid. Jij staat als professional centraal – met hoofd, hart en handen leren we samen voor te leven wat we onze cliënten zo graag willen geven.

Hieronder lees je een beschrijving van de belangrijkste invalshoeken:

Emotionele ontwikkeling

Het gedachtegoed rondom emotionele ontwikkeling richt zich niet alleen op het onderscheiden van emoties en de ontwikkeling van onze emotionele beleving door de jaren heen, maar ook op de vaardigheden die we van baby tot volwassene ontwikkelen om deze emoties te reguleren. Welke vaardigheden bezit iemand zelf? Wat heeft een kind of cliënt van de ander nodig, via coregulatie, om op een gezonde manier om te gaan met prikkels en uitdagingen? Anton Došen heeft deze ontwikkeling en de bijbehorende basisbehoeften in kaart gebracht en toepasbaar gemaakt in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking en wordt ook in onderwijs, GGZ en in andere werkvelden toegepast.

De Polyvagaal theorie

Het ervaren van veiligheid vormt de basis voor een goede levenskwaliteit, gezondheid en gezonde relaties. Volgens Stephen Porges, de grondlegger van de Polyvagaaltheorie, kan een gebrek aan veiligheid zowel biologisch als gedragsmatig leiden tot psychische stoornissen en fysieke aandoeningen. Deze theorie fungeert als een landkaart van ons autonome zenuwstelsel en laat zien hoe we schakelen tussen een veilige en onveilige modus. Met praktische oefeningen vertalen we deze inzichten naar de dagelijkse zorgpraktijk voor mensen met een verstandelijke beperking. Je leert hoe je jouw cliënten kunt ondersteunen om zich veilig te voelen.

Hartcoherentie

De polyvagaaltheorie biedt een landkaart voor ons zenuwstelsel en emoties, maar het hart blijkt de sleutel tot navigatie. Het hart speelt een veel grotere rol in onze emoties, denken en functioneren dan eerder gedacht, door de nauwe samenwerking tussen het hart, zenuwstelsel en hersenen. Via het hartritme kun je de balans in je autonome zenuwstelsel herstellen, wat helpt bij emotieregulatie en stressbeheersing. Met eenvoudige technieken en biofeedback kun je direct invloed uitoefenen op je hartcoherentie, wat je emotionele welzijn, cognitieve functioneren en gezondheid verbetert. Deze methode is door zijn eenvoud breed toepasbaar in de zorg voor zowel cliënten met een verstandelijke beperking als professionals.

Inhoud van de studiedag

Het jaartraject bevat 3 blokken met elk 3 studiedagen.

Elke studiedag kent een zelfde opbouw. Ervaringsgericht duiken we in de betreffende invalshoek (formatief leren). Daardoor gaat elke deelnemer van binnenuit voelen en belichamen waar de modellen naar verwijzen. Daarna zal er een meer inhoudelijke, theoretische uitleg plaatsvinden zodat men goed kan duiden en begrijpen wat men beleefd heeft (informatief leren). Dat legt de basis voor de toepassing in de praktijk: hoe vertalen we dit naar de werkvloer. Want als het gaat over emotionele ontwikkeling is basisveiligheid natuurlijk een centraal thema. En basisveiligheid kunnen we als professional nooit bieden vanuit het hoofd. Basisveiligheid is iets wat we moeten doorleven, belichamen en voorleven alvorens we het aan onze cliënten en leerlingen kunnen bieden!

Leerdoelen

- Na dit jaarprogramma heb je belangrijke inzichten opgedaan over hoe je jouw cliënten kunt ondersteunen bij de regulatie van stress en spanning aan de hand van de polyvagaal theorie.
- Je hebt geleerd hoe je door middel van zelfregulatie je cliënten een gevoel van veiligheid kunt bieden.
- Je hebt bovendien geleerd hoe je veiligheid en onveiligheid in het zenuwstelsel kunt meten met behulp van biofeedback. En je hebt concrete tools om “veiligheid” bij jezelf en anderen te cultiveren.
- Je hebt inzicht in de emotionele ontwikkeling en welke coregulatie passend is bij de behoeften van jouw client.
- zijn theoretische begrippen niet langer ‘een term’, maar heb je zelf kunnen doorleven wat ermee bedoeld wordt en hoe je het praktisch in kan zetten.

Cliëntgroep

De inhoud van het jaartraject heeft betrekking op kinderen, jongeren en volwassenen met een lichte, matige tot ernstige verstandelijke beperking en eventuele bijkomende geestelijke gezondheidsproblemen.

Doelgroep

Het jaartraject is ontwikkeld voor professionals op de werkvloer zoals begeleiders, leerkrachten, pedagogisch medewerkers, coaches en verpleegkundigen.

Docenten

Bianca Vugts

Bianca Vugts-de Groot heeft ruime ervaring in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking als psycholoog, diagnostisch medewerker en begeleider. Ze werkt als gedragsdeskundige en trainer vanuit haar eigen praktijk. Ze schreef de boeken ‘Werken met Ontwikkelingsleeftijden’, ‘Werken met ervaringsordering’, “Werken met jezelf” en werkte mee aan diverse andere publicaties.

Vorbereiding en studiebelasting

Het jaartraject is te volgen zonder voorbereiding of voorkennis.

De studiebelasting bestaat slechts uit het aantal contact uren. Dat is 5,5 uur per bijeenkomst. De totale studiebelasting bij 9 bijeenkomsten is 49,5 uur

Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- Het SKJ voor jeugd- en gezinsprofessionals
- Accreditatiecommissie Kwaliteitsregister V&V / Register Zorgprofessionals

Certificaat

Je ontvangt van FORTIOR een certificaat als bewijs van deelname.

Ga voor meer informatie en inschrijven naar [www.fortior.info/Jaarprogramma emotionele ontwikkeling & \(zelf\)regulatie](http://www.fortior.info/Jaarprogramma_emotionele_ontwikkeling_&_(zelf)regulatie)

