

Zuurstofdagen



24 t.e.m. 27 maart 2025

Zuurstofdagen

Het succes van de Zuurstofdagen groeit met elke editie, en we kijken er naar uit om jou dit voorjaar - **van 24 tot en met 27 maart** - opnieuw te verwelkomen!

Laat je verrassen door ons aanbod. Wij proberen zuurstof te bieden en mikken ook op grote en kleine blijvertjes.

Deelname aan de workshops is kosteloos voor medewerkers van onze partnerorganisaties. Voor niet-leden bedraagt de inschrijving € 100 per dagdeel.

Om last minute annuleringen te voorkomen, hanteren wij een annuleringsbeleid. Annuleringen binnen 14 dagen voor aanvang van de workshop brengen een kost van € 50 met zich mee, ongeacht de reden van afwezigheid. Goed nieuws: deze vergoeding vervalt als je zelf voor een vervanger zorgt!

Blader door deze brochure, kies je favoriete workshops, schrijf je in en laat je inspireren!

Mis deze kans niet om een frisse dosis Zuurstof te ervaren dit voorjaar!

Het Taborgroep-team



24 t.e.m. 27 maart 2025

Zuurstofdagen

Hoe inschrijven ?

Inschrijven kan pas vanaf woensdag 12 februari (14u00)

Elke workshop heeft een eigen inschrijvingslink!

(zie button bij elke opleiding)

Je kan je nog steeds voor meerdere workshops inschrijven, maar dat kan niet langer in één keer: voor elke workshop gebruik je een andere link. Zo maakt iedereen evenveel kans een plaatsje te reserveren. We hanteren hierbij het principe 'first come, first served'. Dus bedenk vooraf goed welke workshop jouw voorkeur geniet.

Werkwijze:

- Klik op de button 'Inschrijven' naast de opleiding van je keuze.
- De inschrijvingstool opent zich. Klik op 'Een plek reserveren of 'get ticket'
- Vul de contactgegevens in van de **deelnemer** en bevestig door op 'Registreer' te klikken.

De opgegeven contactgegevens worden enkel gebruikt in functie van de opleiding. Het **correcte e-mailadres van de deelnemer** is hierbij heel belangrijk!

Dit voor het toesturen van:

- de bevestigingsmail voor deelname,
- voorbereidende documenten en opdrachten,
- het vormingsattest,
- het verlenen van toegang tot het digitale platform met de opleidingsdocumenten.

Is een **workshop volzet**, registreer je op de wachtlijst. Komt er een plaatsje vrij, dan geven wij je een seintje.

Wil je er zeker bij zijn?

**Zet dan 12 februari - 14 uur
met stip in je agenda!**

Deelname

Medewerkers van onze partnerorganisaties: gratis
Niet-leden betalen €100 per dagdeel.

Annulatievoorwaarden

Ben je ingeschreven voor een opleiding, maar kan je niet langer deelnemen? Dan zijn volgende annulatievoorwaarden van toepassing:

1. Bij annulatie vóór 14 kalenderdagen voor de start van de opleiding, is geen kost verschuldigd.
2. Bij annulatie vanaf 14 kalenderdagen voor de start van de opleiding, wordt een kost van € 50 in rekening gebracht, ongeacht de reden van afwezigheid.
3. De annulatiekost vervalt als je zelf voor een vervanger zorgt die jouw plek inneemt.

Bevestig steeds je annulatie schriftelijk door een mail te sturen naar zuurstof@tabor.be.



programma

maandag 24 maart

Changing habits - Anneleen De Lille

Work-life integratie - Anneleen De Lille

Innovatielab 'mediawijs en e-inclusief: van beleid tot praktijk' - Tom Seymoens, Artevelde Hogeschool
Karen Van De Ginste, Mediawijs
Tom Demeulenaere, Taborgroep

Mediawijs omgaan met digitale tools, wat is het? - Tom Seymoens Artevelde Hogeschool
Karen Van De Ginste, Mediawijs
Tom Demeulenaere, Taborgroep

Snel en efficiënt stress & spanning loslaten met TRE - Jo Huylebroeck/Karin Nolmans,
DialogoPlus

dinsdag 25 maart

Inspirerend coachen - Eva Lemay, Taborgroep

Mantelzorg en werk: zo blijf je in balans - Veerle De Laet

Moeilijke gesprekken - Hannelore Volckaert, Taborgroep

woensdag 26 maart

Trauma en herstel - Sylvie De Paepe, Praktijk Muze

Pitchen met effect? Ook jij kan dat! - Melissa Plasschaert, Taborgroep

Perfectionisme - Erna Claes, Fenrir Consult

donderdag 27 maart

Innerlijke rust: ontdek yin yoga en yoga nidra - Elise T'Hooft, My Inner Sparkle

Proeven van mildheid en mindfulness - Tom Dewettinck, Taborgroep

Gelukswandeling - Lieve Peeters, Taborgroep

Al op de werkvloer - Tom Demeulenaere, Taborgroep

Hoe gids ik jongeren/volwassenen met faalangst naar meer zelfvertrouwen? - Heleen Gadeyne

Hoe deelnemen?

Locatie workshops: Taborgroep Netwerkhuis, Molenaarsstraat 26, 9000 Gent.

Uitzondering: 'Gelukswandeling' gaat door in het Kluisbos, Mont-de-l'Enclus

De workshops starten stipt op het aangegeven uur.



maandag
24 maart
09u30-12u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Anneleen De Lille,
Freelance

[Inschrijven](#)

Changing habits

Gewoontes, we hebben ze en we kennen ze ... maar kunnen we ze ook veranderen? Neen! Eens die gewoonte in je hersenen geprogrammeerd zit, kan je ze helaas niet wissen. Je kan wel een nieuw programma aanmaken en ervoor zorgen dat dat nieuwe programma steeds de voorkeur krijgt tot het een automatisme wordt.

In deze workshop kom je te weten hoe je **nieuwe gewoontes** kan **ontwikkelen** om efficiënter je doelen te bereiken. En vooral: hoe je ze kan volhouden. Naast de geheimen voor een duurzame gedragsverandering, gaat het ook over **verandering in je mindset** tijdens je groeiproces. Je leert welke denkpatronen je steeds saboteren om je langetermijndoelen te bereiken en hoe je die gedachtegang kan ombuigen met concrete tools.

Deze sessie zal vertrouwen scheppen in het vermogen om te groeien in tijden van verandering en je gaat **in dialoog met je innerlijke saboteur** die je tegenhoudt om stappen richting je doelen te zetten.

Wat neem je mee?

- Wat er in je brein gebeurt in tijden van verandering.
- Wat je nodig hebt om mentaal flexibel te kunnen zijn/blijven.
- Welke elementen nodig zijn om een nieuwe gewoonte vol te houden.
- Hoe je je bewust wordt van saboterende gedachten en die omzet in helpende gedachten.
- Inzicht in de connectie tussen je lichaam en je brein als je in de stretchzone zit.

Work-life integratie

maandag
24 maart
13u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Anneleen De Lille,
Freelance

[Inschrijven](#)

Heb je het gevoel dat je altijd ergens tekortschiet? Heb je zelden of nooit tijd voor jezelf? Moeten je familieleden het soms doen met de restjes van je energie?

Naast je werk heb je ook je **individuele behoeften**. Als je die niet vervult dan zal je na verloop van tijd ook op het werk steken laten vallen. Maar hoe leg je die puzzel? Hoe sluit je elke dag af met voldoening in de verschillende domeinen van je leven?

Er is geen one-size-fits-all plan. Het **ontwerpen van een werkroutine** die naadloos aansluit op je privéleven vraagt diepgaande reflectie, open communicatie, duidelijke verwachtingen, heldere afspraken (thuis en op het werk) en psychologische veiligheid.

In deze sessie maak je de balans op voor een **optimale integratie** van je **persoonlijk en professioneel leven**.

Wat neem je mee?

- Een diepgaande reflectie over de verschillende domeinen in je leven en hoeveel aandacht ze krijgen.
- Je staat stil bij je eigen ingrediënten voor een gelukkig leven.
- Je weet welke symptomen aangeven dat je teveel vraagt van je lichaam en geest.
- Je krijgt zicht op de kwaliteit van je relaties en in welke mate je daarin wil investeren, zonder jezelf erin te verliezen.

Innovatielab 'mediawijs en e-inclusief: van beleid tot praktijk'

maandag
24 maart
09u30-12u15

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Tom Seymoens,
Artevelde Hogeschool

Karen Van De Ginste,
Mediawijs

Tom Demeulenaere,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Van beleid tot praktijk: Voor heel wat organisaties is het opstellen van een mediawijs en e-inclusief beleid een uitdaging. Hoe ontwikkel je dat? Wat moet er allemaal instaan? Tijdens dit innovatielab maak je kennis en ga je actief aan de slag met de verschillende fases van de beleidstool van Mediawijs. En leer je op welke manier je cliënten kan betrekken in het opmaken van dit beleid.

Op het einde van deze sessie:

- kan je de beleidstool toepassen binnen jouw eigen organisatie,
- ken je verschillende werkvormen om cliënten en hun context te betrekken bij het uitwerken van het beleid digitale inclusie en mediawijsheid,
- weet je hoe je bepaalde methodieken kan inzetten om beleid om te zetten naar praktische en werkbare acties.

Het programma

Een innovatielab is net iets anders dan een reguliere vorming.

In een lab proberen we enorm veel input vanuit jouw praktijk te integreren. We bekijken samen met de deelnemers hoe we de inhoud van dit lab kunnen laten doorstromen naar de bredere organisatie en richting de hele doelgroep en hun context.

Voor wie? Dit innovatielab is gericht op leidinggevendenden, mediacoaches en digitale trekkers binnen de organisatie.

Mediawijs omgaan met digitale tools, wat is het?

maandag
24 maart
13u00-16u00

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Tom Seymoens,
Artevelde Hogeschool

Karen Van De Ginste,
Mediawijs

Tom Demeulenaere,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Tijdens dit innovatielab maak je kennis met onlinehulp-apps.be, jouw wegwijzer naar apps en websites rond welzijn en geestelijke gezondheid. Deze website toont meer dan 170 gescreende apps die je kan inzetten in jouw praktijk. Samen gaan we op zoek naar apps die voor jouw werking interessant zijn.

Op het einde van deze sessie:

- kan je voor jou relevante apps vinden op onlinehulp-apps.be,
- kan je een favorietenpagina maken,
- ken je enkele voor jouw praktijk relevante apps in de diepte,
- weet je hoe je deze apps op een mediawijze manier kan inzetten in jouw werking met de doelgroep,
- heb je een concrete actie uitgewerkt over het mediawijs introduceren van je apps aan je doelgroep.

Het programma

Een innovatielab is net iets anders dan een reguliere vorming.

In een lab proberen we enorm veel input vanuit jouw praktijk te integreren. We bekijken samen met de deelnemers hoe we de inhoud van dit lab kunnen laten doorstromen naar de bredere organisatie en richting de hele doelgroep en hun context.

Format

Dit innovatielab is gericht op iedereen binnen de organisatie die in aanraking komt met het begeleiden van cliënt en op zoek is naar kwaliteitsvolle digitale tools om in deze begeleiding in te zetten.

Snel en efficiënt stress & spanning loslaten met TRE

maandag
24 maart
9u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Jo Huylebroeck &
Karin Nolmans,
DialoogPlus

[Inschrijven](#)

Angst, boosheid, verdriet, stress en trauma laten sporen na die zich onbewust opstapelen in je spieren. Dat leidt tot klachten zoals rugpijn, schouder- en nekpijn, darmklachten of slapeloosheid.

TRE - Tension & Trauma Release Exercises - zijn een serie oefeningen om deze chronisch aanwezige spanning op een lichte fysieke manier te ontladen. TRE is een fantastische techniek, omdat het zo eenvoudig, veilig en effectief is om spanning en stress los te laten. Het helpt jou om terug rustig te worden en in evenwicht te komen. Je kan TRE ook preventief doen.

Praten tijdens de workshop hoeft niet als je daar geen zin in hebt. Gewoon de oefeningen doen en je lichaam doet het werk voor jou. Felle gevoelens worden zo getemperd en vinden een andere weg naar buiten. Nadien voel jij je heerlijk ontspannen.

Deze dag is voor iedereen die een manier wil vinden om eigen dagelijkse stress te verminderen. Door actieve deelname ervaar je zelf de effecten en de kracht van TRE.

Je hoeft niet sportief of lenig te zijn. De oefeningen zijn aanpasbaar op elk niveau.

Draag losse kledij en breng een matje, een deken en/of kussen mee.

Inspirerend coachen

dinsdag
25 maart
9u30-16u00

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Eva Lemay,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Je bent leerkracht, verpleegkundige, opvoeder; je bent vader/moeder; je bent collega, vriend/ vriendin en misschien kreeg je ook de kans stagebegeleider, stagementor of coach te worden. Veel rollen waarin je mensen feedback geeft, mensen stuurt, mensen begeleidt, waarin je mensen uitdaagt te groeien. Wie wil je voor hen zijn? Wat wil je voor hen betekenen? Wat doe je met hen? En wat doen zij met jou?

Tijdens deze interactieve dag gaan we op introspectie, verkennen we onze eigen energiegevers en -nemers. We verkennen hoe je er nog beter in slaagt een positieve, motiverende, inspirerende coach te zijn voor jouw stagiair, jouw nieuwe collega, jouw zoon of dochter.

De opleiding is voor iedereen die mensen begeleidt en bereid is om in eigen boezem te kijken.

Mantelzorg en werk: zo blijf je in balans

dinsdag
25 maart
9u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Veerle De Laet,
Freelance

[Inschrijven](#)

Als mantelzorger balanceer je dagelijks tussen zorgen voor anderen en je eigen werk en leven. Dat vraagt veel van je tijd, energie en veerkracht. In deze vorming krijg je praktische inzichten en handvatten om **je rollen duurzaam in balans te brengen**. We gaan concreet aan de slag met herkenbare uitdagingen en haalbare oplossingen. Je leert hoe je grenzen stelt, stress vermindert, en meer ruimte maakt voor zelfzorg.

We verkennen samen hoe je beter kunt **communiceren** met collega's, werkgevers én de zorgvrager, zodat mantelzorg bespreekbaar wordt zonder schuldgevoel. In een veilige en ondersteunende omgeving delen we ervaringen en werken we aan thema's zoals **timemanagement, persoonlijke veerkracht en balans tussen geven en ontvangen**.

Na een dag met interactieve oefeningen en praktische tips vertrek je met concrete actiepunten die je meteen kunt implementeren in je dagelijks leven. We combineren theorie met beweging, (zorg dus voor gemakkelijke kleding en schoeisel). Zo creëer je niet alleen ruimte om staande te blijven, maar versterk je jezelf als mantelzorger én werknemer – voor jezelf én de mensen om je heen.

Dialoog in lastige situaties

Moeilijke gesprekken aangaan

dinsdag
25 maart
9u30-16u00

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Hannelore Volckaert,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Moeilijke boodschappen brengen of moeilijke gesprekken voeren, we moeten het allemaal wel eens doen. Het is helemaal niet evident en dus worden deze gesprekken soms vermeden. Toch is het vaak nodig om het gesprek aan te gaan, om verschillende redenen.

We gaan aan de slag rond de vragen:

- Wat maakt deze gesprekken zo moeilijk?
- Hoe doen we het nu al? En wat werkt?
- Wat hebben we nog meer nodig?
- Hoe komen we echt tot dialoog, zelfs na het brengen van een moeilijke boodschap?
- ...

Het doel is om meer comfort te kunnen ervaren als we dat 'moeilijk gesprek' aangaan.

Je tekent in voor een ervaringsgerichte en heel interactieve workshop. We leggen onze kennis, wijsheid en expertise samen en zoeken antwoorden op de vragen en/of moeilijkheden waarmee we geconfronteerd worden.

Verwacht geen lezing, hou je klaar voor een actieve dag waarin je in een kleine groep (maximaal 12 deelnemers) verder bouwt op wat je rond dit thema al weet. Breng je ervaringen, vragen én leerlessen mee en we maken er een boeiende dag van!

Trauma en herstel

Basisprincipes & praktische tools bij het omgaan met en herstel van traumatische ervaringen

woensdag
26 maart
9u30-16u30

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Sylvie De Paepe,
Praktijk Muze

[Inschrijven](#)

In je job als hulpverlener, (zorg)leerkracht, maatschappelijk werker, opvoeder, verpleger, ... bots je op levensverhalen vol passie en vreugde, maar ook verhalen van twijfels, angsten of zelfs trauma. Wat gebeurt er dan en hoe ondersteun je mensen in hun herstel?

In deze interactieve, ervarings- en oplossingsgerichte vorming komen volgende thema's aan bod:

- **Impact & Mechanismen van trauma:** Wat is trauma? Hoe nestelt trauma zich in ons? Wat gebeurt er dan precies in je hart, je lichaam en je geest? Welke impact kan trauma nog hebben op ons leven?
- **Herstel van trauma:** Mogelijk signaalgedrag bij mensen met traumatische ervaring(en).
- **Praktische tools:** Hoe ondersteun je kinderen, jongeren en volwassenen in hun herstel? Op welke manier ga je best met hen om (do's & don'ts)? Hoe versterk je hun veerkracht na trauma?

Deze workshop richt zich tot hulpverleners, (zorg)leerkrachten & andere ondersteuners (1ste & 2de lijnshulpverlening).

Pitchen met effect? Ook jij kan dat!

woensdag
26 maart
09u30-12u30

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Melissa Plasschaert,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Weet je het nog? Je had – al zeg je het zelf – een briljant idee maar je ervaarde dat het lastig was om anderen daar enthousiast voor te krijgen. Dat het moeilijk was hen de waarde van jouw idee te laten zien. 😊

Als je dit herkent, dan is deze workshop vast iets voor jou!

Wat kan je verwachten?

- Inzicht in de kunst van het pitchen: Leer de basisprincipes van een effectieve pitch en ontdek hoe je jouw verhaal helder, bondig en overtuigend kunt overbrengen.
- Praktische technieken: Ontvang tips en technieken om je zelfvertrouwen te vergroten en je presentatievaardigheden te verbeteren.
- Interactieve oefeningen: Oefen met het pitchen van je eigen ideeën in een veilige en ondersteunende omgeving, met feedback van de trainer en mededeelnemers.
- Persoonlijke begeleiding: Krijg individuele aandacht en advies om je pitch te verfijnen en aan te passen aan je doelgroep.

Voor wie is deze workshop bedoeld? Voor iedereen die z'n communicatievaardigheden wil versterken en eigen ideeën effectiever wil presenteren.

Perfectionisme

Perfectionisme kan een belangrijke, vaak onbewuste, stressbron zijn in ons leven.

Doe je graag de dingen goed? En bedoel je dan eigenlijk "perfect"? Toleer je moeilijk fouten van jezelf? Leg je de lat steeds hoger en hoor je vaak een knagend stemmetje dat het nooit goed genoeg is? Geef je moeilijk dingen uit handen omdat je van mening bent dat je het beter zelf doet? Of omdat je geen controle meer hebt als je het aan de ander overlaat? Met de dingen 'goed' willen doen, is uiteraard op zich niets mis.

Ben jij een perfectionist? Dan weet je dat perfectionisme niet enkel een vloek is, maar ook een zegen. Maar als de lat onrealistisch hoog ligt en als de inspanning niet meer opweegt tegen het resultaat, dan gaan zowel jij als je omgeving eronder lijden.

In deze training leer je op een interactieve manier denk- en gedrag patronen herkennen, die eigen zijn aan perfectionisme. Technieken worden aangereikt om op een andere manier met perfectionisme om te gaan en om bepaalde gewoontepatronen te doorbreken. Moet je perfectionisme volledig uit je leven bannen? Uit ervaring blijkt dat de meeste perfectionisten dit eigenlijk niet willen. Perfectionisme inzetten als het nuttig is en het temperen wanneer het niet nodig is, zal de uitdaging zijn.

Deze training richt zich tot mensen die zelf met perfectionisme te maken hebben en meer inzicht willen in hoe hun eigen perfectionistische denken en gedrag in elkaar zit. Hoe het een invloed kan hebben op stressklachten en welke mogelijkheden er zijn om er anders mee om te gaan. Dit niet alleen om als individu te groeien maar ook om de relatie met anderen te verbeteren.

Innerlijke rust

Ontdek yin yoga en yoga nidra

Heb je nood aan een moment voor jezelf?

Kom dan kennismaken met yin yoga en yoga nidra, zachtere en **meditatieve vormen van yoga**. Je gaat **vertragen, verstillen en komt in verbinding met jezelf**.

Bij **yin yoga** houd je gedurende een langere tijd een bepaalde houding aan, dit **beïnvloedt zowel ons lichaam als onze mind**.

Bij **yoga nidra** of yoga van de slaap genoemd, hoef je niets te doen. Je wordt al liggend meegenomen tijdens **een diepe meditatie**.

Om deel te nemen hoef je geen yoga-ervaring te hebben of flexibel te zijn.

Tijdens deze sessie leer je verschillende yogahoudingen aan die je ook thuis kan beoefenen. Na afloop krijg je een overzicht van de verschillende houdingen.

Deelnemers dragen comfortabele kledij en warme kousen en brengen een yogamatje, deken en kussen mee.

woensdag

26 maart

09u30-16u00

Locatie:

Netwerkhuis

Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Erna Claes,

Fenrir Consult

[Inschrijven](#)

donderdag

27 maart

09u30-12u30

Locatie:

Netwerkhuis

Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Elise T'Hooft,

My Inner Sparkle

[Inschrijven](#)

Proeven van mildheid en mindfulness

donderdag
27 maart
13u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Tom Dewettinck,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

In deze sessie gaan we praktisch aan de slag met mildheid en mindfulness. Mindfulness, oftewel volle aandacht, is meer dan een modewoord. Het is een effectieve manier om beter om te gaan met stress, drukte en de constante stroom van veranderingen en onzekerheid die je dagelijks ervaart. Mildheid is een essentieel onderdeel van mindfulness. Je kan leren om milder te zijn voor anderen, maar vooral ook voor jezelf. Zonder mildheid voor jezelf loop je het risico op burn-out en compassiemoetheid.

Positief bekeken: door **mindfulness en mildheid** in je leven te integreren, **vergroot je je motivatie, veerkracht en communicatievaardigheden**.

Je gaat naar huis met **concrete inzichten, praktische tips en oefeningen** die je helpen om **duurzaam voor jezelf en anderen te zorgen**.

TIP: deze sessie vormt een mooi geheel met de sessie over yin yoga en yoga nidra in de voormiddag, maar het is zeker geen vereiste om voor beide sessies in te schrijven.

Gelukswandeling

donderdag
27 maart
10u00-15u00

Locatie:
Parking Kluisbos,
Enclus du Haut 46,
Mont-de-l' Enclus.
(Kluisbergen-
Sparrendreef)
Aux Acacias

Begeleiding:
Lieve Peeters,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Met deze Gelukswandeling trakteer je jezelf alvast op 'een frisse neus'. Tegelijk maak je ook, al doende, kennis met **de geluksdriehoek** ([Geluksdriehoek](#) | [Gezond Leven](#)).

Stap voor stap ontdekken we wat **mentaal welbevinden** is en hoe je eraan kan werken, terwijl we door het prachtige Kluisbos kuieren.

De **doe-opdrachten** tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende ervaring.

We gaan op een laagdrempelige manier aan de slag met ons mentaal welbevinden. De geluksopdrachten voeren we wandelend uit. Zo komt er ook een gezonde portie beweging aan te pas (ongeveer 7 km).

De gelukswandeling zet je dus letterlijk op weg om aan je geluk te bouwen en is daarmee bevorderend voor de fysieke én mentale gezondheid.

Een win-win dus!

Breng zelf jouw lunchpakket mee. Begin maart ontvangen de deelnemers een mail met extra info.

AI op de werkvloer

donderdag
27 maart
09u30-12u00

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Tom Demeulenaere,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Over AI (**Artificiële Intelligentie**) hoor en lees je dezer dagen heel veel: “Ingrijpender dan de uitvinding van het internet!” – “Worden veel jobs overbodig door AI?” – enz.

Er vóór of tegen zijn is eigenlijk geen keuze: het is er al en ga er maar van uit dat het niet meer vertrekt. Maar ben je **nieuwsgierig naar een aantal snel bruikbare tips**? Wil je graag Chat GPT, Copilot of Google Gemini leren gebruiken? Was je teleurgesteld in antwoorden die AI chatbots je eerder al bezorgden? Ben je benieuwd naar wat AI allemaal kan?

Tijdens de workshop gaan we **direct aan de slag**: géén theorie, maar doen. Samen inzichten verzamelen. Tools verkennen. Ervaren wat het voor jouw werk of leven kan betekenen. Onder begeleiding van Tom Demeulenaere die op al jouw vragen een antwoord weet (desnoods vraagt hij het zelf aan Chat GPT!).

Breng zelf een laptop mee!

Hoe gids ik jongeren/volwassenen met faalangst naar meer zelfvertrouwen?

donderdag
27 maart
9u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Heleen Gadeyne,
Freelance

[Inschrijven](#)

Hoe kan je iemand op een oplossingsgerichte manier succesvol begeleiden van faalangst naar meer zelfvertrouwen?

Naast theorie en talrijke praktijkvoorbeelden, krijg je de kans om aan de hand van praktische oefeningen, de coachingsvaardigheden in de aanpak van faalangst in de vingers te krijgen.

Verwacht je in deze workshop aan heel wat inspiratie, een oplossingsgerichte leidraad voor een krachtgerichte faalangstaanpak, veel inoefenen & uitwisselen. Je zal ervaren dat je, aan de hand van enkele gesprekken, al een heel eind op weg kan in het groeiproces naar meer zelfvertrouwen.

Het duidelijke kader en concrete handvaten worden hierin heel erg geapprecieerd.

NB. De aanpak is vooral talig en vraagt het vermogen van de cliënt/ doelgroep om reflectief aan de slag te gaan.

Pauses

In elke workshop is een korte break voorzien, zowel in de voormiddag als in de namiddag.

In de foyer kan je dan genieten van **gratis** koffie, thee of water.

De middagpauze gaat door tussen 12u30 en 13u30.

Lunch

Reserveer je broodjeslunch

onmiddellijk bij je inschrijving!

€ 6 voor 3 belegde broodjes

ter plaatse te betalen (cash of Payconiq)

Opgelet: op de dag van de opleiding zelf kan je **GEEN** broodjes meer bestellen! Jouw eigen lunchpakket meebrengen mag natuurlijk ook.

Bereikbaarheid Netwerkhuis

Bepaal je **route** naar het Netwerkhuis

Opgelet: wegenwerken in Gent veroorzaken soms verkeershinder. Bekijk hier welke werken er nu aan de gang zijn: <https://gentopweg.be/kaart>.

Hou hiermee rekening bij het inplannen van je reistijd!

Met de fiets

De snelste weg met de fiets vind je op de [fietsrouteplanner van de stad Gent](#). In de tuin is een fietsenstalling voorzien om je fiets veilig te plaatsen. Je kunt de tuin bereiken via de bruine poort Molenaarsstraat 28a of het zwarte hekken (schuin tegenover Molenaarsstraat 111a). Vergeet je fiets niet op slot te zetten.

Met het openbaar vervoer

Er zijn verschillende haltes van het openbaar vervoer op wandelafstand van de Taborgroep (Molenaarsstraat 26). Raadpleeg hiervoor <https://www.delijn.be/nl/routeplanner/>

Met de wagen

Het Netwerkhuis ligt binnen de lage-emissiezone van Gent. De parking van het AZ Sint-Lucas valt hier net buiten. Kom je met de wagen, maak dan gebruik van deze parking (inrit via Blaisantvest).

Ga te voet verder en volg de pijlen 'Taborgroep' tot aan ons Netwerkhuis. Vraag bij het aanmelden naar je **gratis** parkeerticket.

Denk eraan: de straten rondom het netwerkhuis zijn allemaal betalend parkeren.

Carpoolen met collega's is een vaak gebruikte formule tijdens de Zuurstofdagen.

Het programma van de Zuurstofdagen werd samengesteld door de adviseurs van de Taborgroep



Molenaarsstraat 26
9000 Gent

www.taborgroep.be

Voor bijkomende info: zuurstof@tabor.be