



# VERTROUWENSNET

## Ontdek ons Cursusaanbod

2026 - 2027

Voor vertrouwenspersonen,  
leidinggevenden, OR-leden,  
preventiemedewerkers en HR-professionals

Inclusief geaccrediteerde  
opleidingen

Trainingscentrum & In company



# DE VEERKRACHTIGE VERTROUWENSPERSOON

- 1 Wat is veerkracht?**

Je onderzoekt wat het werk als vertrouwenspersoon emotioneel, mentaal en fysiek met je doet. Door reflectievragen en uitwisseling ontstaat bewustwording van je eigen veerkracht.
- 2 Signalen van (over)belasting**

Je leert de vroege waarschuwingssignalen van stress en uitputting herkennen. Zo ontdek je patronen bij jezelf en hoe je die tijdig kunt doorbreken.
- 3 Balans tussen draaglast en draagkracht**

Met de stressmeter en reflectie krijg je inzicht in je actuele balans. Dit helpt je bewuste keuzes te maken om draagkracht te versterken en overbelasting te voorkomen.
- 4 Grenzen bewaken**

Je onderzoekt waar je professionele en persoonlijke grenzen liggen. Oefeningen en casuïstiek helpen om rolzuiver en empathisch te blijven.
- 5 Grensdynamiek & gedrag**

Aan de hand van modellen zoals de Dramadriehoek en Window of Tolerance krijg je inzicht in hoe grenzen tussen mensen vervagen of botsen. Je leert je eigen reacties herkennen en bewust professioneel handelen.
- 6 Praktische zelfzorg & veerkracht**

Je ontdekt welke vormen van zelfzorg (fysiek, emotioneel, sociaal, mentaal) voor jou werken. Met kaarten, dialogen en oefeningen maak je een persoonlijk en haalbaar actieplan.

## Resultaat

- Meer regie over je energie en grenzen
- Praktische handvatten om met spanning om te gaan
- Hoe behoud je stevigheid in je rol
- Je eigen stressniveau inschatten en monitoren.

## Voor wie

Voor vertrouwenspersonen die bewust willen stilstaan bij signalen, hun eigen grenzen willen bewaken en de balans willen herstellen wanneer deze verstoord raakt. De training ondersteunt duurzame inzetbaarheid en verdiept vakmanschap. Geschikt voor zowel beginnende als ervaren professionals.

## Praktisch

- LVV-geaccrediteerd (7 PE-punten)
- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 1 dag (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- Actuele data bekijk [vertrouwensnet.nl](https://vertrouwensnet.nl)



# DE GRENSBEWUSTE VERTROUWENSPERSOON

- 1 Grensdynamiek**

Grenzen zijn geen vaste lijnen, maar bewegen mee met context, relaties en systemen. Je leert signalen van verschuivende of overschreden grenzen herkennen en begrijpen hoe dit speelt op individueel, relationeel en systemisch niveau.
- 2 Inzicht in gedrag**

Gedrag is zelden eendimensionaal en wordt gestuurd door behoeften, drijfveren, motivatie en soms ook biologische of contextuele factoren. Je leert kijken met praktische lenzen (ZDT, McClelland, Herzberg) om gedrag beter te begrijpen.
- 3 Coping en patronen**

Mensen gaan op verschillende manieren met spanning en druk om (probleemgericht, emotiegericht, betekenisgericht). Je verkent hoe coping zichtbaar wordt in gedrag en wat dit betekent voor grenzen, inclusief modellen zoals de Dramadriehoek en Window of Tolerance.
- 4 Organisatiecultuur en psychologische veiligheid**

Je leert hoe cultuur en psychologische veiligheid bepalen of medewerkers zich uitspreken of grenzen aangeven. Je ontdekt het verschil tussen schijnveiligheid en echte veiligheid en hoe je dit kunt herkennen in verhalen van melders.
- 5 Van inzicht naar praktijk**

Alle inzichten worden vertaald naar de drie kerntaken van de vertrouwenspersoon: opvangen, signaleren en voorlichten. Je oefent met het vertalen van signalen naar adviezen of presentaties richting management en teams.

## Resultaat

- Beter beeld op complexe gedragsdynamiek in organisaties
- Signalen kunnen duiden zonder te diagnosticeren
- Bewust inzetten van interventies die sociale veiligheid bevorderen

## Voor wie

Voor vertrouwenspersonen die gedrag en grensdynamiek binnen organisaties willen begrijpen en effectief bespreekbaar willen maken.

## Praktisch

- LVV-geaccrediteerd (6 PE-punten)
- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 1 dag (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- Actuele data bekijk [vertrouwensnet.nl](https://vertrouwensnet.nl)



# DE INTERVISIE PROFESSIONAL

- 1 De rol van de facilitator**

Je leert wat een intervisiefacilitator doet: proces bewaken, veiligheid creëren en structuur bieden. De nadruk ligt op vraagverheldering en niet op het geven van inhoudelijk advies.
- 2 Kernvaardigheid: de hulpvraag bovenhalen**

Zonder duidelijke hulpvraag geen goede intervisie. Je oefent hoe je met de juiste vragen de kern boven tafel krijgt.
- 3 Basisvorm & Incidentmethode**

Twee veelgebruikte methodieken uit de LVV-gids: helder krijgen van de vraag en verdiepen in een concreet werkvoorbeeld. Je ervaart hoe structuur helpt om reflectie en leren te verdiepen.
- 4 Verdere methodieken**

Je maakt kennis met o.a. Krachtenveldanalyse, Roddelmethode, Clinicmethode en Balintmethode. Iedere methodiek biedt een eigen ingang om reflectie te versterken.
- 5 Reflectie en persoonlijke stijl**

Door korte reflectievragen bij meerdere methodieken ontdek je je eigen begeleidersstijl en ontwikkelpunten. Je werkt aan een persoonlijk actieplan en buddy-afspraken voor borging.

## Resultaat

- Zelfstandig en professioneel intervisie begeleiden
- Vaardig in het bovenhalen van de hulpvraag
- Dieper inzicht in eigen begeleidersstijl en ontwikkelpunten

## Voor wie

Voor iedereen die intervisiegroepen begeleidt en wil doorgroeien naar een professionele rol als begeleider, geschikt voor zowel beginners als ervaren deelnemers.

## Praktisch

- LVV-geaccrediteerd (7 PE-punten)
- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 1 dag (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- Actuele data bekijk [www.vertrouwensnet.nl](http://www.vertrouwensnet.nl)



# TEGENGIF BIJ PESTGEDRAG

## ROL VAN DE VERTROUWENSPERSON

- 1 Herkennen van pestgedrag**

Pestgedrag is niet altijd zichtbaar of hard. Het manifesteert zich in roddels, subtiele uitsluiting, grappen met een bijbedoeling of stilzwijgen. Je leert hoe je als vertrouwenspersoon deze signalen beter herkent in de verhalen van melders – en waar het over kan gaan als mensen zeggen: “het voelt niet veilig hier.”
- 2 Luisteren voorbij het verhaal**

Een melding is nooit zwart-wit. Je leert hoe je zorgvuldig navigeert tussen perceptie en feit, tussen emotie en gedrag. Wat neem je serieus? Wat bespreek je verder – en wat juist niet? En hoe blijf je neutraal zonder je machteloos te voelen?
- 3 Pesten in de top**

Wat als pestgedrag juist plaatsvindt bij leidinggevenden of het management? Veel vertrouwenspersonen vinden het lastig om dit bespreekbaar te maken. Je leert hoe je zorgvuldig signaleert, wat je wel en niet benoemt, en hoe je jouw rol zuiver houdt – zonder weg te kijken.
- 4 Jouw middelen en mogelijkheden**

Wat kun je daadwerkelijk doen? Welke interventies heb je tot je beschikking binnen de rol van vertrouwenspersoon? Van het begeleiden van een melder tot het formuleren van een signaal, van gesprekken tot adviezen. Je krijgt praktische handvatten om te handelen.
- 5 De rol van betekenis**

Jij bent geen mediator, geen leidinggevende en geen inspecteur – maar je kunt wél het verschil maken. In dit blok verbind je alles wat je geleerd hebt aan je kerntaken: opvangen, signaleren en voorlichten. Je oefent met gespreksstrategieën en het overbrengen van een moeilijk signaal – met effect én zorgvuldigheid.

## Resultaat

- Vergroot inzicht in de vormen en impact van pestgedrag in organisaties
- Beter onderscheid tussen beleving en feit – en wat je daar professioneel mee doet
- Praktische tools om meldingen te begeleiden en signalen te duiden
- Zelfverzekerdheid om ook richting management en directie het gesprek aan te gaan
- Bewust en effectief inzetten van jouw invloed als vertrouwenspersoon

## Voor wie

Voor vertrouwenspersonen die willen leren hoe zij hun rol kunnen versterken bij meldingen van pestgedrag, op elk niveau binnen de organisatie.

## Praktisch

- LVV-geaccrediteerd (6 PE-punten)
- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 1 dag (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- Actuele data bekijk [vertrouwensnet.nl](https://www.vertrouwensnet.nl)



# DE BASISOPLEIDING INTERNE VERTROUWENSPERSON

- 1 De rol van de interne vertrouwenspersoon**  
Je krijgt inzicht in de positie van de interne vertrouwenspersoon binnen de organisatie. Wat is je rol, wat zijn je taken en waar liggen je grenzen?
- 2 Wet- en regelgeving**  
Je leert het wettelijk kader kennen rondom sociale veiligheid en ongewenst gedrag. Ook is er aandacht voor de verplichtingen van de organisatie en jouw rol daarin.
- 3 Gesprekstechnieken**  
Je oefent met gespreksvoering gericht op eerste opvang, doorverwijzen en het bespreekbaar maken van signalen. Aandacht voor luisteren, samenvatten, doorvragen.
- 4 Casuïstiek en praktijk**  
Je werkt met praktijksituaties, oefent met rollenspellen en leert van ervaringen van anderen. Er is ruimte voor eigen casuïstiek.
- 5 Positionering en samenwerking**  
Hoe zorg je voor zichtbaarheid en draagvlak binnen de organisatie? Wat is je relatie met HR, leidinggevenden en externe vertrouwenspersonen?
- 6 Persoonlijk actieplan**  
Je ontwikkelt een concreet actieplan voor de eerste maanden in je rol als interne vertrouwenspersoon.

## Resultaat

- Je weet wat de rol en grenzen zijn van de interne vertrouwenspersoon
- Je kunt meldingen zorgvuldig ontvangen en doorverwijzen
- Je hebt inzicht in sociale veiligheid en PSA-beleid
- Je herkent signalen en kunt deze bespreekbaar maken
- Je beschikt over een persoonlijk actieplan

## Voor wie

Voor medewerkers die (gaan) werken als interne vertrouwenspersoon of preventiemedewerker. Een specifieke achtergrond is niet nodig; interesse in sociale veiligheid is voldoende.

## Praktisch

- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 2 dagen (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- In company of op trainingslocatie Vertrouwensnet; data in overleg



# SOCIALE VEILIGHEID VOOR & DOOR LEIDERS EN MEDEWERKERS

Voor OR-leden, HR-professionals, preventiemedewerkers en leidinggevendenden

- 1 Fundament van sociale veiligheid**

Wat betekent sociale veiligheid in de praktijk?  
Hoe beleid, gedrag en cultuur elkaar versterken of juist ondermijnen, en welke waarden aan de basis staan van een gezonde organisatie.
- 2 Gedrag en grensdynamiek**

Gedrag is zelden eenduidig. Je ontdekt hoe druk, stress of machtsverhoudingen grenzen doen verschuiven – en hoe je gedrag kunt duiden zonder oordeel.
- 3 Macht, pesten en groepsdynamiek**

Je onderzoekt hoe groepsrollen, informele invloed en stilzwijgen bijdragen aan (on)veiligheid. Van plagen tot pesten: waar ligt de grens, en wat zegt dat over cultuur?
- 4 Communicatie en weerstand**

Lastige gesprekken horen bij cultuurverandering. Je oefent met taal, toon en houding die spanning vermindert en openheid bevordert.
- 5 Veerkracht, zelfzorg en reflectie**

Sociale veiligheid vraagt om bewustzijn én balans. Je leert je eigen signalen herkennen, veerkracht behouden en samen reflecteren op wat werkt.
- 6 Toepassing in de praktijk**

Je vertaalt inzichten naar je eigen werkcontext. Met een persoonlijk actieplan versterk je stap voor stap veiligheid, vertrouwen en samenwerking.

## Resultaat

- Je herkent gedrag, dynamiek en patronen die sociale (on)veiligheid beïnvloeden
- Je kunt signalen duiden en op een zorgvuldige manier bespreekbaar maken
- Je weet hoe beleid, communicatie en cultuur elkaar versterken of verzwakken
- Je versterkt je eigen communicatieve stevigheid en reflectievermogen
- Je beschikt over een persoonlijk actieplan om sociale veiligheid te bevorderen

## Voor wie

Voor medewerkers, leidinggevenden, HR-professionals, OR-leden, preventiemedewerkers en anderen die betrokken zijn bij sociale veiligheid in de werksfeer. Een specifieke functie of achtergrond is niet nodig; belangrijk is interesse in mens, gedrag en cultuur.

## Praktisch

- Minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers
- Inclusief cursusmateriaal, koffie/thee, overheerlijke lunch
- 2 dagen (09:30 – 16:30)
- Procedure: Binnen één week reactie op inschrijving
- In company of op trainingslocatie Vertrouwensnet; data in overleg



# Losse modules om flexibel te combineren

## **Wet- & Regelgeving**

Klokkenluiderswet, Arbowet, objectiviteit en zorgvuldigheid in de praktijk

## **Diversiteit & Inclusie**

Bewustwording verschillende culturele perspectieven, achtergrond, discriminatie

## **Collega versus Vertrouwenspersoon**

Rolzuiverheid, verwachtingen managen, helder communiceren

## **Ondersteunen bij Arbeidsconflicten & Werkdruk**

Medewerkers effectief bijstaan, grenzen en doorverwijzen

## **De Vertrouwenspersoon bij Leidinggevenden**

Conflicten, omgaan met escalaties, veiligheid en positie bewaken





# VERTROUWENSNET

Bij Vertrouwensnet geloven we dat sociale veiligheid begint bij vertrouwen, openheid en vakmanschap.

Of het nu gaat om opleidingen, intervisie of advies, wij helpen organisaties en professionals om met vertrouwen te groeien en samen te werken aan een respectvolle en veilige werkomgeving. Onze deuren staan open voor een gesprek, een training of gewoon een kop koffie.

Bij Vertrouwensnet vindt u een plek waar leren en menselijkheid samenkomen, waar kennis en praktijk elkaar versterken.

Vertrouwensnet

persoonlijk · proactief · deskundig · frisse wind



Vertrouwensnet

Hooikade 13

2627AB Delft

085 500 18 54

[onderwijs@vertrouwensnet.nl](mailto:onderwijs@vertrouwensnet.nl)