

BEROEPSCHAUFFEURS : STRESSBEHEER

Activiteitspool

OPENBARE WERKEN, ONDERHOUD EN NETHEID

Formule

Face-to-face

Prijs/deelnemer

152,00 €

Max. aantal deelnemers/sessie

12

Duur van de opleiding

1 dag (8u30-16u30)

Contactpersoon

Wassim BOUAISSI Beheerder Klantendossiers

wbouaissi@erap-gsob.brussels

Beschrijving van de opleiding

De verordening voorziet dat alle professionele vrachtwagenchauffeurs en buschauffeurs naast hun gewone rijbewijs een getuigschrift van vakbekwaamheid moeten kunnen voorleggen, dat op het rijbewijs wordt vermeld door een Code 95. Dit getuigschrift van vakbekwaamheid moet om de 5 jaar worden vernieuwd. Deze vernieuwing kan worden verkregen door het volgen van 35 uur opfriscursussen in een door de FOD Mobiliteit & Vervoer erkend opleidingscentrum.

Om zijn CAP te behouden - Code 95 - vereist de verordening dat professionele chauffeurs 35 credits verkrijgen over een periode van 5 jaar. Elke gevolgde module leidt tot een certificaat van deelname aan een verplichte bijscholingscursus CAP - Code 95, erkend door de FOD Mobiliteit & Vervoer zoals bepaald door het koninklijk besluit van 4 mei 2007, waarbij 7 punten worden toegekend.

Twee modules zijn verplicht en de andere modules zijn optioneel:

- Verplichte modules:
 - Module 1 : Veilig en rationeel rijden (afzonderlijke cursussen voor rijbewijs C en D)
 - Module 2 : Wetgeving en gebruik van de tachograaf
- Optionele modules:
 - Module 3 : Ladingzekering – Sijorren (enkel rijbewijs C)

- Module 4 : Preventieve maatregelen om verkeersongevallen te voorkomen – eerste hulp bij verkeersongevallen
- Module 5 : Verkeerswetgeving (kennis bijwerken)
- Module 6 : Ergonomie (afzonderlijke cursussen voor rijbewijs C en D)
- Module 7 : Stressbeheer
- Module 8 : Assertiviteit en omgaan met agressief gedrag
- Module 9 : EHBO
- Module 10 : Veiligheid in het schoolvervoer (enkel rijbewijs D)
- Module 11 : Defensief rijden op een 3D-simulator

Deze fiche betreft de **module 7 “Stressbeheer”**.

Doelgroep

Deze opleiding is uitsluitend bedoeld voor beroepschauffeurs die houder zijn van een rijbewijs C(E) en/of D(E) en die werkzaam zijn in de Brusselse plaatselijke en gewestelijke besturen.

Pedagogische methoden

De training wisselt momenten van theorie en praktijkoefeningen af. De verschillende praktijkoefeningen zijn:

- Individuele test om uw persoonlijke stressniveau in relatie tot verschillende stressfactoren te achterhalen
- Oefening in het analyseren van bijsluiters voor preventie met betrekking tot verschillende antidepressiva...
- Diverse praktijkoefeningen voor spierontspanning

Er wordt een syllabus uitgedeeld aan de deelnemers.

Inhoud

- Persoonlijke stressfactoren: identificatie en preventie
- De effecten van stress verminderen
- Het onderscheid tussen goede en slechte stress
- Gezonde levensstijl en stress met betrekking tot alcohol, tabak, koffie, ...
- Stressmanagement voor veilig rijden

Beschikbaarheid in de catalogus

Beschikbaarheid (bij voldoende inschrijvingen) en voorwaarden gegarandeerd tot 31 july 2024.