

Stressmanagement

1-daagse opleiding

Wat?

Inzicht in stressoren, stresssignalen en het stressmechanisme zijn een eerste aanzet tot (preventief) stressmanagement. Het voortdurend op zoek gaan naar evenwicht en terug in balans komen is de essentie van een optimaal stressbeheer. Dit doet men door het verwerven van tal van emotionele, cognitieve en fysieke technieken en vaardigheden. U leert de kracht van uw eigen denken benutten en positief ombuigen. Relativeren, herstellen, humor, een gezonde geest in een gezond lichaam zijn hierbij sleutelbegrippen.

Programma: workshop 1 dag

Inleiding

- Algemene verwachtingen formuleren
- Waarom aan stress-management doen

Stressoren

- Deelnemers verwoorden eigen stressoren: zowel thuis als op het werk
 - Buiten zichzelf
 - Binnen zichzelf
- Bespreken van deze stressoren

Stresssignalen

- Deelnemers verwoorden eigen stresssignalen
 - Emotioneel
 - Gedragmatig
 - Cognitief
 - Fysisch
- Bespreken van deze signalen

Definitie

- Wat is stress
- Soorten stress
- Mechanismen
- Stress en denken
- Stress en faalangst

Vragenlijsten

- Bent u type-A?
- Verandert uw gedragsstijl in stresssituaties
- Bespreken van de resultaten

Omgaan met stress

- Het belang van ontspanning en ademhaling
- Stemningscontrole en hoe de eigen denkpatronen doorbreken
- Hoe preventief omgaan met stress
- Tips rond voeding, beweging en slaap
- Hoe leren onthaasten
- Aanpassen van de werkomgeving
- Verzamelen van allerlei tips en suggesties zowel privé als op het werk

Voor wie?

Voor iedereen die af te rekenen heeft met het fenomeen stress of er preventief wenst mee om te gaan. Er wordt een grote openheid en actieve deelname verwacht. Niemand hoeft zich echter verplicht te voelen om zijn eigen probleem aan te kaarten. De opleiding heeft niet tot doel de individuele problemen van de deelnemers op te lossen. Er wordt op een respectvolle manier omgegaan met de eigenheid van elke deelnemer.