

Stressmanagement

The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another ' - William James

Opzet

We hebben een oneindige lijst aan bezigheden in zowel privé- als werklevens. Onze taken moet allemaal perfect zijn en tegelijk moet je klaarstaan voor je collega's, familie en vrienden. Hoe kunnen we hier optimaal mee omgaan?

Doelgroep

Deze opleiding is voor iedereen die inzicht wil verkrijgen in gedragspatronen van zichzelf en anderen teneinde op een andere manier te leren omgaan met stress.

Methodiek

Via wetenschappelijke inzichten leren we wat de oorzaken en gevolgen zijn van stress en hoe bepaalde denkpatronen onze omgang met stress bepalen. Via zelfreflectie leren we onze eigen denkpatronen en die van anderen kennen. Vervolgens komen we uit onze gewoontes door het intens inoefenen van technieken en andere gedragingen die bij jouw persoonlijkheid passen.

Het resultaat van deze opleiding is dat uitdagingen en beperkende omstandigheden niet in meer stress worden omgezet en dat we via verschillende stressmanagementtechnieken onze energie op een juiste manier gebruiken in zowel werk als privé.

Programma

4 sessies van 3 uur

- Wat is stress? Oorzaak en gevolg
- Positieve en negatieve stress
- Omgaan met stress
- Controle van stress en angst: oefenen van associatie en dissociatie
- Welke stressmanagementstijl hoort bij jou?
- Hoe ben jij de werkbelasting de baas?
- Preventie van burn-out en depressie: correct omgaan met emoties
- Assertief omgaan met elkaar, omgaan met belangrijke communicatie
- Technieken om te ontstressen
- Persoonlijk actieplan

