



Stress management

De doelgroep: Iedereen die negatieve gevolgen van stress ervaart of dit wil voorkomen

Aanbod:

In deze huidige tijden van continue verandering krijg je ontzettend veel impulsen waardoor de kans op stress groter is dan ooit. In deze training leer je hoe om te gaan met stress en ben je in staat om je persoonlijk veerkracht te vergroten. Dit zijn essentiële competenties om nu en in de nabije toekomst je werk succesvol te blijven uitvoeren. Leren omgaan met stress is dan ook dé weg naar het vergroten van jouw persoonlijke performance. In deze training leer je de nodige technieken om stress te herkennen en te leren wat jouw manier is hier mee om te gaan. Om vervolgens een set aan effectieve psychologische technieken te leren om je aan te passen aan stress zowel fysiek als mentaal.

Training (3 dagen)

1. Energiemanagement

Op dag 1 staan we stil bij alle ins en outs van stress, jouw coping stijlen en de methode van biofeedback. De gebruikte Corporate Athlete® methodiek, helpt jou om je energiegeliciteit te beheren en uit te breiden. Op deze manier kun je de eisen die gesteld worden reguleren. De Corporate Athlete® helpt je om onder druk te functioneren zonder in te boeten op gezondheid en geluk. Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Spanningsmeter en stress signalen. Wanneer is spanning gezond, wat zijn stressklachten en wanneer worden deze ongezond. Welke coping stijlen zijn er, welke zijn meer of minder effectief, welke gebruik jij?
- Onderscheid tussen korte termijn stress en lange termijn stress
- Verschillende dimensies van energie (fysieke, emotioneel, mentaal, spiritueel)

2. Mind control

Tijdens dit onderdeel wordt gebruik gemaakt van oefeningen om te ervaren hoe met stress om te gaan. Je zult ervaren hoe stress te kunnen reguleren.

De 3 pijlers die tijdens deze workshop centraal staan zijn:

- Emotieregulatie
- Mentale weerbaarheid
- Stress reductie

3. Dare to fail

Krijg de kunst van het falen onder de knie. Dit onderdeel gaat over het bereiken van doelen door jezelf te ontwikkelen op een positieve, steunende en stimulerende wijze. Wanneer je leerdoelen in plaats van prestatiedoelen stelt en daarbij de kunst van het falen verstaat, bereik je meer. Wanneer je meer leerdoel gericht bent, ben je vooral bezig met jezelf te ontwikkelen, waardoor je meer bereid bent om van je fouten te leren en om door te zetten.



Resultaten

Na het afronden van dit programma ben je in staat om:

- Het verschil te maken tussen gezonde en ongezonde stress
- Inzicht in eigen coping stijl en meer en minder effectieve coping stijlen
- Meerdere coping stijlen toe te passen zoals emotionele regulatie, gedachten sturen etc. en daarmee de veerkracht te vergroten
- Technieken toe te passen om stress te reduceren en rust te bewaren
- Stress(signalen) te herkennen, de geest te scherpen en effectief te blijven werken
- Stress te beheersen door kou te ervaren en daar mee om te leren gaan
- Deze technieken te vertalen naar de dagelijkse praktijk

Competenties

Gedurende dit programma heb je de mogelijkheid om de volgende competenties te ontwikkelen:

- Emotioneel reguleren
- Veerkracht
- Stress management
- Experimenten leren te falen

