

## Preventie van en omgaan met afhankelijkheid en verslavingen

### *Wie zijn ze? Wat doen ze? Wat drijft ze?*

#### **Doelgroep**

Diegenen die willen loskomen van een aantal toxische gewoontes en /of die verslavingssignalen willen kunnen opvangen om actief mee te bouwen aan de politiek van welzijn op het werk.

#### **Doelstelling**

We benaderen deze topic op een manier die totaal tegengesteld is aan de gekende moraliserende preken.

We blijven niet oneindig stilstaan aan het benadrukken van de gevaren gelinkt aan overdreven gebruik van substanties ( tabak, alcohol, medicatie, drugs,...) of gewoontes die toxisch zijn geworden door de te hoge frequentie (internet, werken, kansspelen, eten,...). Volwassenen kennen de gevaren van verslavend gedrag... en toch....vervallen ze erin! We faciliteren een serene reflectie over de drijfveren van elkeen, over de diepe motivaties. Dit om te komen tot een nieuwe manier van denken, motor voor positieve acties en emoties. Resultaat meer levenskwaliteit op het werk...en erbuiten !

#### **Inhoud**

Naast theoretische background en concrete tools, bestaat deze module hoofdzakelijk uit zelfanalyse en zelfkennis met delen van onderlinge ervaringen. Eerder dan voortdurend het accent te leggen op problemen, begeleiden we de deelnemers op hun pad van autonomie, onafhankelijkheid en vrijheid van verslaving op interactieve manier, met respect voor de eigenheid van elkeen.

We werken in stappen : (1) intentie: overtuigd zijn van het voordeel om de onaangepaste gewoonte te verlaten, (2) observatie: bewustzijn van de denkpatronen aan de basis van het gedrag, (3) anders handelen door anders te denken, (4) concentratie en relaxatie

Tijdens onze exploratie komen oa volgende thema's aan bod:

- Body-mind connectie
- Schuldgevoelens loslaten, respect en eigenwaarde
- Voordelen en nadelen verbonden aan het specifieke gedrag, bewustwording van de onbewuste drijfveren
- Brief Therapy tools, Neurolinguïstisch programmeren (NLP), zelfhypnose
- Belang van waarden en hun hiërarchie: de (psycho)logische niveau's
- Energetische benadering (opstellingswerk, mindfulness, Emotional Freedom Technique)
- Ademhalingsoefeningen

**Lesgever:** de opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde BAO senior coach.

#### **Praktisch**

- Duur: 1 dag gevolgd door ½ dag om de omzetting in de praktijk te evalueren.
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- Syllabus wordt ter beschikking gesteld van de deelnemers.