

Stressmanagement: koester je energiebron

Enthousiasme en stress zijn aanstekelijk. Hoe behoud ik mijn enthousiasme? Hoe omarm ik stress? Wat gebeurt er als ik de stress die ik voel in de ogen kijk en hem als een bondgenoot zie? Dan wordt stress een bron van inspiratie.

Doelgroep

Iedereen die op een constructieve manier iets wil doen aan stressmomenten. Leren omgaan met piekmomenten en het preventief aanpakken van de eigen manier van functioneren bij stress.

Doelstelling

Inzicht krijgen in je persoonlijk functioneren onder stress. Vanuit deze verworven kennis leer je beter voor jezelf te zorgen met concrete tools en handvaten.

Bonus: het omgaan met anderen die stress ervaren.

Inhoud

We werken op een interactieve manier en vertrekken vanuit de dagelijkse realiteit van de deelnemers om volgende topics te belichten:

- Hoe functioneert het brein bij stress?
- Wat is de impact van stress op jouw aanpassingsvermogen en jouw creativiteit?
- Holmes-Rahe scale: een schaal van gebeurtenissen eigen aan het leven en hun impact op de stressbalans
- Lichamelijke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen
- De link tussen gedachten, gevoelens en gedrag en hoe hiermee ontspannen om te gaan
- De body-mind connectie: hoe ondersteun jij jouw lichaam om stress te kunnen opvangen?
- De impact van weerstand op je stressbeleving
- Praktische tips voor beheer van stress op het werk
- Juridische aspecten (optioneel)

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

Praktisch

- Duurtijd: 2 dagen
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- Didactisch materiaal wordt ter beschikking gesteld.