

Training

Grip op stress



Doelgroep

De training omgaan met stress en werkdruk is bestemd voor iedereen die een te hoge werkdruk ervaart en daar op een daadkrachtige manier mee om wil leren gaan.

Investering

Groep: 3 Bijeenkomsten van 3 uur kost € 795,-.

Dit bedrag is exclusief BTW (inclusief cursusmap, materiaal, koffie en certificaat).

Duur

3 Avonden (19:00-22:00)

3 Middagen (13:00-16:00)

Aantal deelnemers

Minimaal 6 en maximaal 12 personen.

Locatie

Regio
Barneveld/Ede/Veenendaal en Rotterdam/Gouda (Wijzigingen voorbehouden).

Startdata

Voor startdata verwijzen wij u naar het dataoverzicht op onze website.

Inschrijven

Via het inschrijfformulier op onze website:
www.buntgroep.nl

Deze training is ook in maatwerkverband of In-Company te volgen. Heeft u nog vragen en/of opmerkingen, dan kunt u contact met ons opnemen door te bellen naar 0318-830226 of een e-mail sturen naar info@buntgroep.nl.

Doel

In deze training krijgt u meer inzicht in de oorzaken van stress en werkdruk. U krijgt een betere beheersing in de balans tussen energiegevers en energievreters en u kunt in uw werk meer rust creëren, zowel letterlijk als mentaal. Hierdoor voelt u zich meer in balans, ervaart u meer werkplezier en bent u beter opgewassen tegen de werkdruk.

De training ziet er als volgt uit:

Training dagdeel 1:

- Oriëntatie op stress en burn-out.
- Eerste analyse van stressklachten en stressbronnen.
- Zorgen voor energie en fysieke conditie (gezonde leefstijl; beweging, eten, slapen, ontspanning, dankbaarheid).

Met stress op zichzelf is niets mis, dat kunnen we best hebben. Stress kan zelfs een motivator zijn die aanzet tot actie en presteren. Maar als dit zich ontwikkelt tot voortdurende stress, kost dit zoveel energie dat het een burn-out tot gevolg kan hebben. In deze training kijken we naar stressfactoren en hoe we hiermee om kunnen gaan om zo mogelijk een burn-out te voorkomen.

Training dagdeel 2:

- Niet de gebeurtenissen die we meemaken bepalen hoe we ons voelen en hoe we handelen, maar onze gedachten over de gebeurtenissen. Hoe je omgaat met stress is heel persoonlijk, omdat iedereen weer anders reageert op stresssituaties. Door meer grip te krijgen op je overtuigingen leer je ook anders te reageren op stress.
- De Schijf van Zeven bevat zeven belangrijke elementen die nodig zijn voor een goede geestelijke gezondheid in het dagelijkse werk en leven. Deze zeven dagelijkse elementen vormen samen de 'mentale voedingsstoffen' die je brein nodig heeft om goed te kunnen functioneren.
- Een preventieplan is van belang om op tijd stress signalen te herkennen en te voorkomen dat je terugvalt in oude gewoontes. In een preventieplan wordt aandacht besteed aan de leefstijl, energiegevers en energievreters, gedachtenpatronen, doelen en het energieniveau op peil houden.

Training dagdeel 3:

- Zingeving en het versterken van competenties en vaardigheden geven grip op je handelen. Hierdoor groeit zelfvertrouwen, waardoor je beter om kan gaan met stress. We kijken naar kwaliteiten en valkuilen en naar welke vaardigheden nodig zijn en oefenen hiermee praktijksituaties.
- Preventieplan voltooien.