

Trainingsprogramma:

Effectief omgaan met stressen trek je eigen plan

Visie

Stress hebben we allemaal. Gelukkig maar want stress is niet per definitie ongezond. Stress wordt pas ongezond wanneer het langdurig aanhoudt. Men heeft dus tijd om langdurige stress te signaleren. Maar hoe doe je dat?

Enige kennis van stress helpt daarbij. Daarnaast is het ervaren wat het met je lijf, geest en gedrag doet. Om te borgen dat je echt preventief met stress aan de slag kunt gaan, geloof ik in wezenlijke ervaring, beleving. Ervaren wat je met verschillende interventies kunt doen, hoe het voelt, zodat je weet wat bij jou past om stress te voorkomen of te reduceren.

Wat zijn jouw stressoren, jouw persoonlijke stresssignalen en wat is voor jou persoonlijk een passende wijze om hier effectief mee om te gaan? In de training gaan we in algemene zin en op persoonsniveau in op preventie van ongezonde stress. Naast de groepsgewijze werkvorm is het belangrijk dat er ook individueel aandacht is om het persoonlijk stresspreventieplan vorm te kunnen geven.

Mijn overtuiging is dat wanneer je intensief bezig bent met kennis over stress en ervaren hebt hoe spanning en ontspanning voelt, dit samen met je eigen opgestelde plan een goede borging is in de omgang met (preventieve)stress.

Doel van de training

Na het doorlopen van de training heb je basale theoretische kennis over stress, herkent de signalen en heeft kennis van interventies. Je hebt verschillende interventies ervaren tijdens de dagtraining en weet wat het effect is op jezelf. Tevens is er zicht op eigen stressoren en mogelijke interventies.

Resultaten

1. Je hebt basale kennis wat stress is
2. Je kent en herkent stresssignalen bij zowel jezelf als bij anderen
3. Je kent een aantal stressinterventies en weet deze toe te passen
4. Je hebt zicht op eigen stressoren, signalen en mogelijke interventies passend bij de persoon dit is vertaald in een persoonlijk stress preventieplan (pspp)

Door deze vier punten ben je in staat vroegtijdig stresssignalen bij zichzelf en anderen te erkennen en herkennen waardoor preventief kan worden geïntervenieerd.

Vorm

Het trainingsprogramma bestaat uit een voorbereidingsopdracht, 1 lesdag, huiswerk en een individuele coachsessie.

De voorbereidingsopdracht is bedoeld om gedurende vier weken zicht te krijgen op stresssignalen van het lichaam. Tijdens de trainingsdag is er regelmatig afwisseling tussen didactische werkvormen, interactieve werkvormen en verschillende ervaringsgerichte oefeningen.

De coachsessie heeft als doel het bespreken en definitief maken van het persoonlijk stress preventieplan (pspp). Deze coachsessie zal uiterlijk twee weken na de trainingsdag plaatsvinden. In de tussentijdse periode voer je een huiswerkopdracht uit.

Wat is je investering in tijd, voorafgaand aan de training?

Je krijgt een lijst toegestuurd waar je gedurende twee weken voorafgaand aan de training signalen bijhoudt. De lijst zal in totaal vier weken worden bijgehouden en tijdens de coachsessie worden besproken en vertaald in het pspp.

Praktische informatie

- De koffie, thee en de lunch wordt verzorgd. Mochten er dieetwensen zijn kunnen die via de mail worden doorgegeven.
- Trainingslocatie wordt overleg bepaald
- Prijs twee dagdelen inclusief persoonlijke coachsessie van 1 uur €299

Contactgegevens:

Bilan coaching & training

Contactpersoon Diana Codfried

Bazuindreef 37 3845 DA Harderwijk

info@bilancoaching.nl

0682792704

Indeling trainingsdag

Tijd	Activiteit	Werkvorm
Vorbereiding	Stress signalentest	
Dagdeel 1		
9.00	Ontvangst	
9.30	Start uitleg programma	
9.45	Start kennismaking	Interactieve werkvorm waarbij het doel is elkaar te leren kennen en vertrouwen te scheppen.
10.45	Uitleg over stress	didactisch
11.15	Korte pauze	Koffie
11.30		Stressinterventie oefening
11.35	Verder uitleg stress	Didactisch en interactie wordt sterk afgewisseld
12.10	Opdracht	Er wordt in subgroepjes gewerkt met als doel de theorie bij elkaar en jezelf te kunnen toepassen
12.35	Samenvatting + vooruitblik middag	
12.40		Stressinterventie oefening
12.45	Pauze	lunch
Dagdeel 2		
13.30		Stressinterventie oefening
13.35	Opdracht en nabespreken	Subgroepjes met terugkoppeling plenair
14.15	Vervolg stress	Didactisch en interactie wordt sterk afgewisseld
15.15	Korte pauze	
15.30		Stressinterventie oefening
15.35	Opdracht	persoonlijke opdracht gevolgd door Tweetalen interview
16.00	Samenvatten en voorbereiden huiswerk en	interactief
16.45		Stressinterventie oefening
17.00	Einde	