

Training 'Effectief omgaan met stress'

Ervaar je stress en heeft het een negatieve invloed op je leven? Tijdens de 3-daagse training Effectief omgaan met stress leer je hoe je beter kunt omgaan met je stress. Je leert het herkennen en voorkomen.

Voor wie is de training?

De training is speciaal voor mensen die de volgende vragen (bijna) allemaal met 'ja' beantwoorden:

- » Wil je geen burn out krijgen?
- » Wil je doorslapen tot de wekker gaat?
- » Wil je minder last hebben van je lijf en leden door spanning (bijv. hoofdpijn, strakke schouders, maagproblemen, huilbuien)?
- » Wil je stoppen met nadenken en blijven malen?
- » Heb je een kort lontje of ben je meer prikkelbaar?
- » Ben je voortdurend moe en heb je nergens zin in?
- » Heb je het idee dat je vlucht en/of situaties/mensen ontwijkt?
- » Vind je dingen die je altijd leuk vond opeens niet meer leuk?
- » Verdrink je in je e-mails en/of krijg je je werk niet meer af?
- » Heb je moeite met nee zeggen en zorg je voor iedereen behalve voor jezelf?
- » Wil je beter leren omgaan met de hectische wereld?
- » Word je gek van je kantoorruimte?

Vanuit een holistische aanpak kijken we naar de medewerker: werk, privé en fysiek en bieden we handvatten om stress te voorkomen en herkennen, en er op in te kunnen grijpen.

Er zullen 20 deelnemers zijn, waardoor we veel kunnen bespreken, spiegelen en oefenen. De mede-cursisten bieden herkenning en vormen samen een spiegel. Mensen reflecteren beter op het eigen gedrag door voorbeelden van anderen te zien.

Je bent heel erg welkom om alleen deel te nemen. Collega's, of partners/vrienden zijn ook erg welkom, zodat je er samen doorheen loopt en elkaar kunt helpen als je weer terugkeert naar je 'gewone' leven.

De kernthema's van de training

- » Stress: wat is het en wat is het voor jou?
- » Doelstellingen: op welke wijze belemmert stress jou in het leven dat je zou willen leiden, en welke doelen stel je jezelf?
- » Hoe kun je je fysieke stress-signalen bij jezelf herkennen en erkennen dat het anders moet?
- » Wat zijn je bronnen van stress? Werk, privé, en je eigen mindset.
- » Het leren herkennen van stressbronnen in het moment en daar bewust op handelen.
- » Welke keuzes ga je maken? Bijv. leren 'nee' zeggen, beter voor jezelf zorgen.
- » Ont-stressen: welke uitlaatklep(pen) heb jij nodig?
- » Als je samen met een collega, vriend(in) of partner bent gekomen: hoe kun je elkaar helpen?

Individuele begeleiding

Tijdens deze training word je ook individueel begeleid:

- » een individueel gesprek met een gecertificeerde coach gespecialiseerd in stress en hoog sensitiviteit;
- » een individueel gesprek met een gecertificeerde coach die kan helpen met werk gerelateerde vraagstukken.

Onze trainers en coaches zijn gecertificeerd om het Model van Overprikkeling © van HSP-coach Annek Tol te mogen toepassen.

Individuele meting van fysieke gesteldheid

Er wordt ook gekeken naar je fysiologische gesteldheid. Er vindt een individueel gesprek plaats met inspanningsfysioloog Pim Koolwijk die ook een meting van fysieke stress gaat afnemen, de zgn. Omega-test.

De OmegaWave test stelt je in staat om, in relatief korte tijd, informatie te krijgen over de fysieke en mentale gesteldheid en conditie. Verder geeft de test informatie over de mate van stress in je lichaam en vertelt het in hoeverre het lichaam in staat is nieuwe uitdagingen aan te gaan.

De test geeft informatie over;

- » De energiesystemen
- » Het hart-long systeem
- » Het centrale zenuwstelsel
- » Het ontgiftingssysteem (maag/darm, lever en nierwerking)
- » Het hormonaal systeem

Deze biologische systemen bepalen in grote mate het welbevinden en de weerstand in tijden van spanning en stress.

Geïnteresseerd?

De training vindt plaats op zondagavond 29 oktober, maandag 30 oktober en dinsdag 31 oktober 2017.

De kosten zijn 1500 euro p.p. excl. BTW.

In deze kosten zijn inbegrepen:

- » 2 hotelovernachtingen in Hotel & Congrescentrum de Zeeuwse Stromen te Renesse.
- » 2 x ontbijt, diner en lunch.
- » hapjes/drankjes gedurende de trainingsuren.
- » materiaal (o.a. het boek van Annek Tol)

Meer informatie of opgave voor het programma

Guus Oosterop: guus@triplewin.nl

Rob Panneman: rob@triplewin.nl

Of bekijk de website www.triplewin.nl



TripleWin