

Training: Effectief leren omgaan met stress / druk / spanning / depressie;

22, 23, 24 april in Renesse

Mensen zeggen wel eens; Stress is absoluut noodzakelijk en prettig en dat is waar zolang je maar wel weet te ontspannen en de accu tijdig oplaadt. Alleen wanneer stress negatief is en chronisch wordt en het lichaam voortdurend op een vecht of vlucht stand staat dan gaat het lichaam, mentaal en/of fysiek protesteren tot het uiteindelijk met een burn-out gedwongen tot stilstand komt. Wil je dat voorkomen of herhaling voorkomen of herstellen? Wij hebben een unieke training in een unieke locatie voor je ontwikkeld.

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 totaal aanpak kijken we naar je leven: naar je werk, privé en je fysieke gesteldheid en bieden we handvatten om chronische stress te voorkomen en herkennen en er op in te kunnen grijpen.

Er zullen max 8 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 hoogsensitiviteit;
- » een individueel gesprek met een orthomoleculair therapeut die je fysiek doormeet.

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

Recensie van een deelnemer:

De deskundigheid en persoonlijke aandacht van Guus, Tera en Petra, de bijzonder prettige sfeer, de fijne accommodatie en uitstekende verzorging hebben ieder een positieve bijdrage geleverd aan de Stresstraining van TripleWin. Zij weten een omgeving te creëren, waarin je je prettig en veilig voelt en jezelf kan en mag zijn. De nieuwe inzichten (vooral in mijzelf) en praktische tools die ik tijdens de Stresstraining ontving, helpen mij om nu meer op mijn intuïtie te vertrouwen.

Het heeft mij geholpen om knopen door te hakken, niet langer te twijfelen en te doen wat goed voor mij is. Zo heb ik in de week na de training mij direct uit een landelijke projectgroep en een werkgroep teruggetrokken en mijn leefstijl (m.n. voeding en beweging) aangepast. Heerlijk om mij nu te focussen op wat mij voldoening en energie geeft.

Ageeth van der Velden, KernTalentenanalist Talentizer

Geïnteresseerd?

De training vindt plaats op zondag 22 april vanaf 17.00, 23 en 24 april tot 17.00 uur.

De kosten zijn €1.500 p.p. excl. BTW.

In deze kosten zijn inbegrepen:

- » 2 hotelovernachtingen in De Zeeuwse Stroom, www.dezeeuwsestromen.nl
- » 2 x ontbijt, diner en lunch
- » hapjes/drankjes gedurende de trainingsuren en tijdens de maaltijden
- » werkboeken en assessments

Meer informatie of opgave voor het programma

Guus Oosterop: guus@triplewin.nl

Of bekijk de website www.triplewin.nl/stress



TripleWin