

Workshops 'stresshantering'

Doelstelling

Na de interactieve workshop hebben de deelnemers minimaal volgende vaardigheden aangeleerd:

- Ze leren eigen stress-signalen herkennen: zowel lichamelijk, psychisch, als gedragsmatig
- Ze verkrijgen inzicht in ervaren stressbronnen en leren deze aanpakken op niveau van het werk en leven
- Ze verkrijgen inzicht in ervaren energiegevers, en leren opnieuw te genieten en zichzelf te ontspannen
- Meer gezonde en reële denkpatronen worden getraind
- Bepaalde persoonlijke vaardigheden, waaronder assertiviteit, timemanagement, e.d. worden verder geoptimaliseerd

Men zal hierdoor leren hoe men beter met stress kan omgaan en een gezonde veerkracht kan behouden.

Inhoud

De workshop stressmanagement omvat 5 sessies. Als leidraad wordt het ACCESS model gehanteerd.

Analyse: In de eerste sessies zal er een beschrijving worden gegeven van (de tekenen van) stress, en hoe stress door uzelf gecreëerd en in stand gehouden wordt. Er wordt nagegaan hoe je een burn-out bij jezelf kan herkennen en jouw risicoprofiel via de Burn-out Assessment Tool wordt in kaart gebracht.

Conditie: Ten tweede wordt er uitgebreid aandacht gegeven aan het anders leren omgaan met stress door ontspanning en zelfzorg, waarbij tevens het belang van slaaphygiëne en een gezonde levensstijl wordt belicht.

Cognitie: Ten derde geven we inzicht in jouw denkpatroon en focussen we op een meer gezonde manier van denken.

Effectief functioneren: Tijdens de 4de sessie worden er technieken toegelicht waarmee u efficiënter wordt in uw werking, zoals o.a. timemanagement, prioriteiten stellen, en hoe problemen aanpakken.

Sociale vaardigheden & Stabiliseren: Tijdens de 5de sessie komen technieken voor adequate conflicthantering, zoals assertiviteit, grenzen bewaken en loslaten aan bod.

De sessies zijn erg praktijkgericht, met veel ruimte voor eigen inbreng. Vraagstelling, oefeningen en reflectie worden afgewisseld met theoretische uitleg en psycho-educatie.

Doelgroep

Deze workshop richt zich op alle werknemers die hun veerkracht verder willen versterken.

Methode

Online of fysiek: Voor fysieke aanwezigheid is volgende noodzakelijk, het voorzien van een opleidingslokaal met mogelijkheid tot projecteren, luidsprekers, flipchart of whiteboard en stiften vereist.

Duur: Deze opleiding duurt 10uur. Standaard voorzien we 5 sessies van 2u.

Deelname: Minimum 4 deelnemers - maximum 12 deelnemers.

Lesmateriaal: Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld.

(!) Deze opleiding wordt ook in open opleidingsvorm te Premed georganiseerd. Een overzicht van de opleidingsdata kan u terugvinden op de website van Premed: www.premed.be

Meer weten? Met je vragen of voor een offerte kan je terecht bij info@premed.be.