Hoe beter omgaan met stress?

DOELSTELLINGEN

Enige mate van stress ervaren tijdens het werk kan positieve resultaten hebben, maar een te hoge dosis stress is vaak problematisch. Overmatige stress brengt je uit jouw evenwicht en stelt je natuurlijke weerstand op de proef. Ben jij één van de 60% werknemers die last ondervindt van overmatige stress en dit wil aanpakken? Of wens je vooral in goede 'balance' te blijven?

Na het volgen van deze opleiding zal je:

- in staat zijn structureel aandacht te schenken aan jouw eigen persoonlijke stress-oorzaken en stresssignalen (fysiek, mentaal en emotioneel);
- over heel concrete en bruikbare tips en technieken beschikken om je eigen stress aan te pakken;
- de aangeleerde technieken ook duidelijk kunnen omzetten in de praktijk aan de hand van realistische oefeningen;
- zich zekerder voelen om deze aangeleerde vaardigheden nog meer in praktijk om te zetten;
- in staat zijn om op een performante manier je eigen stress te managen, mede aan de hand van een gepersonaliseerd actieplan mét gepersonaliseerde coachingopvolging.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

Deze opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen:

- iedereen die stress ervaart en zich (nog) beter 'in evenwicht' wenst te voelen;
- elke teamleider die de stress-signalen van hun medewerk(st)ers beter of sneller wil herkennen en die de betrokken medewerkers gepast wil verder helpen.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis

PROGRAMMA

INHOUD

Klassikale opleiding (6 uur)

- Definitie van stress
  - Onderscheid positieve en negatieve stress
  - Stress is individueel en subjectief
- Belang van aandacht te schenken aan zichzelf
- Wat zijn mijn eigen stress-signalen?
- In hoeverre sta ik open voor deze signalen? Luister ik naar mijn eigen signalen?
  - Op mentaal vlak
  - Op emotioneel vlak
  - Op fysiek vlak
- Wat zijn mijn stress-oorzaken?
  - Objectieve omgeving
  - Gebrek aan sociale ondersteuning
    - Persoonlijkheid
- Stress aanpakken bij mezelf
  - Werken aan mijn mentale batterij
    - Mijn kijk veranderen
    - Prioritiseren (Bepalen wat voor mij (niet) belangrijk/dringend is)
    - Tijdverspillende en energievretende activiteiten idenitificeren en reduceren
  - Werken aan mijn emotionele batterij
    - Voor een positief zelfbeeld zorgen
    - Naar de emotionele signalen van mijn lichaam luisteren
    - Mijn emoties durven uiten
    - Assertief zijn
    - Zorgen voor emotionele uitlaatkleppen
  - Werken aan mijn fysieke batterij (7 mechanismen van energierecuperatie)
- Stress (h)erkennen en aanpakken bij de ander
  - Horen en zien
  - Leren uiten van bezorgdheid
  - Communicatietechnieken en -structuren (kaderen, DESC, LEO, GROW…)

Individuele coaching (1 uur via live webinar)

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 uur) + individuele coaching via live webinar (1 uur)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00 en 1 uur online coaching (tijdstip te bepalen in overleg met lesgever)
- **Plaats:** Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel

METHODOLOGIE

Een **'Klassikale opleiding'** volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform , aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, …).

Opleidingsmateriaal

- PowerPoint-presentatie (slides);
- Live Video.