



Training Omgaan met stress

Laurens Timmer en Sanne Smid



LJT coaching & training



Sanne Smid
Coaching & Training

'Wanneer je de subtiele signalen van je lichaam leert kennen hoeft het op den duur geen noodkreten meer te uiten'

Inleiding

Ken jij het onafgebroken gevoel van lichamelijke spanning? Vooral in tijden van stress kun je merken dat je benauwd bent, dat je hart sneller klopt en dat je je gedachten in je hoofd maar niet kwijt kunt raken.

Herken jij jezelf in deze situatie? Dan is de training *omgaan met stress* iets voor jou. In deze tweedaagse training leer je waar jouw symptomen van stress naartoe verwijzen en hoe je ze kunt aanpakken, waardoor je stress-niveau weer hanteerbaar wordt.

Resultaat

- Je kent gerichte oefeningen om je batterij weer op te laden.
- Je hebt je focus in het hier en nu.
- Je weet hoe je jouw negatieve stress omzet in positieve stress.
- Je weet hoe je jouw eigen grenzen stelt en bewaakt.
- Je hebt praktische tools om jouw stress in een tijdige fase te herkennen en je weet waar het ten diepste over gaat.
- Je bent rustiger in je lichaam en geest.

Kwaliteiten

De volgende kwaliteiten vergroot je hiermee

- Werkefficiëntie;
- Zelfsturend vermogen;
- Interne communicatie.

Inhoud

De volgende vraag staat centraal tijdens deze training: "Hoe zorg ik dat mijn stress-niveau weer hanteerbaar wordt?"

We staan stil bij onze definitie van stress. We maken onderscheid tussen verschillende soorten stress en we behandelen de verschillende fasen van stress. Je leert welke factoren van invloed zijn op je stress-niveau. Daarnaast leer je hoe je jouw lichaam kunt gebruiken om stress-symptomen tijdig te herkennen en te gebruiken om meer inzicht te krijgen wat dit met je doet.

Onderwerpen die aan bod komen

- Fasen van stress;
- Factoren van stress;
- Lichamelijke reacties en stress;
- Concept van bewust en onbewust;
- In- en ontspanningsoefeningen;
- Verbinding tussen lichaam en geest;
- Leren van je stressgeschiedenis.

Duur: 2 dagen
Investing: €695

Werkwijze

Theorie wordt afgewisseld met praktische oefeningen. We werken daarbij vooral met fysieke oefeningen. Deze oefeningen kun je thuis ook gaan toepassen waardoor er een nieuwe balans komt in het ritme van inspanning en ontspanning.

Opbouw en duur

De training bestaat uit twee dagen. De totale looptijd van de training is 4 weken. Tussen beide trainingsdagen zit een periode van 3 weken. In deze periode ga je zelfstandig aan de slag met oefeningen en opdrachten die voor jou uit **dag 1** naar voren zijn gekomen. Gewaarwording en verandering vraagt om toewijding en oefening.

Op **dag 2** zullen we een verdieping maken aan de hand van de opdrachten en ervaring van dag 1. Welke lessen leer je daar om evenwichtiger vooruit te kunnen? Ieder op zijn eigen leerweg, samen in de groep.

Door het verkennen en werken rondom dezelfde thema's binnen een groep, ontdek je hoe dit voor een ieder een andere betekenis heeft. Doordat we de groepsleden 'gebruiken' in jouw leerproces leer je van- en met elkaar. Een krachtig goed!

Investering

Investering: €695,- (excl. 21% btw)
Data: 21 oktober en 9 november 2020
Aanvang: 9:30 - 16:30 u
Locatie: Conferentiehotel Kontakt der Kontinenten (Soesterberg)
Aantal deelnemers: max. 12 personen
De koffie, thee en lunch is inbegrepen

Inschrijving

Inschrijven voor deze training kan door contact op te nemen met één van de trainers.

Incompany

Wil je deze training met je collega's volgen? Laat ons dan de training incompany verzorgen. We verzorgen incompany training op maat. Neem contact op voor de mogelijkheden.

Neem vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie

Laurens Timmer
www.ljt-coaching.nl
laurens@ljt-coaching.nl
06 - 23016867



Sanne Smid
www.sanne-smid.nl
contact@sanne-smid.nl
06 - 43993262