



# STRESSBEHEERSING



## THEMA

Leren omgaan met stress.

## DOELSTELLINGEN

- **De « mechanica » van stress begrijpen.**
- **De deelnemers maken een « balans » op van hun werking onder stress en de effecten van stress op de kwaliteit van hun werk.**
- **Gebruik van « beheersinstrumenten » van teams die aangepast zijn aan de stresserende situaties waarin ze werken.**
- **Voorbereiding van « concrete acties » om de stressbeheersing van deelnemers te verbeteren, zowel voor henzelf als voor hun teams.**

## PROGRAMMA

**Duur:** 1 dag.

- Reeks 1: *de dynamiek van stress.*
- Reeks 2: *identificatie van externe prikkels die stress genereren.*
- Reeks 3: *de perceptie van de externe prikkels.*
- Reeks 4: *mijn emotionele en gedragsmatige reacties.*
- Reeks 5: *het besmettende effect van stress.*
- Reeks 6: *persoonlijke samenvatting.*

## METHODE

- Theoretische uiteenzettingen introduceren elk nieuw cognitief element.
- Praktijkoefeningen.
- Analyse van situaties.
- Debriefings waarin de animator instrumenten aanreikt.
- Met HBDI of Talent.

## DOELPUBLIEK

Ledereen die interesse toont in het thema.

## INTERVENTIEPLAATS

Huren van een zaal afhankelijk van de gekozen regio of in de onderneming.