



Stressmanagement

Inleiding

Stress is hoe u heftig reageert, zowel lichamelijk als emotioneel, op uw omgeving en met name de verandering daarvan. Slecht slapen, slecht kunnen concentreren, overmatig transpireren etc. zijn enkele veel voorkomende uitingsvormen van stress. Stress gaat op een vervelende manier met u aan de haal, alle zicht en overzicht gaan verloren.

De bedoeling van stressmanagement is de stress waaraan u, zowel fysiek als emotioneel, blootstaat op een niveau te brengen waardoor u zichzelf weer in staat stelt optimaal te kunnen functioneren.

Doel

Na afloop van de training zijn de deelnemers in staat om om te gaan met stress door:

- Zichzelf in openheid te laten zien;
- Gezond te blijven door te luisteren naar het eigen lichaam;
- Een balans te vinden tussen maatschappelijk functioneren en persoonlijke ontwikkeling;
- Op een effectieve manier te communiceren over eigen gevoelens en mening;
- Tijd efficiënter en effectiever in te delen;
- Nee te zeggen;
- Grenzen te stellen.

Doelgroep

Iedere manager die te maken heeft met stress.

Vorm

Voorafgaand aan de training voert de trainer telefonische intakegesprekken met de deelnemers. Deze informatie wordt in de training verwerkt en zorgt voor een hoger rendement tijdens de training.

Tevens vindt er een gesprek plaats met de leidinggevende. Dit heeft als doel om een totaal beeld te krijgen van de medewerker. Ieder verhaal heeft immers twee kanten. De informatie die de leidinggevende verstrekt wordt ook gebruikt in de training.

De training bestaat uit twee trainingsdagen. De trainingsdagen worden met een tussenpose van maximaal drie weken gegeven. De deelnemers hebben dan de gelegenheid om het geleerde in de praktijk toe te passen, en eventuele lastige situaties mee te nemen naar de tweede trainingsdag.

Na afloop van de training is er weer een contactmoment met de leidinggevende. De reden van deze gesprekken is ervoor te zorgen dat de deelnemers na afloop van de training ook gecoacht moeten worden door de leidinggevende, zodat ze niet terugvallen in hun oude gewoontes.

Voor meer informatie
Bel of mail naar:

OSP OPLEIDINGEN B.V.

Postbus 145
2665 ZJ Bleiswijk

Bezoekadres:
Maria Montessorilaan 19
2719 DB Zoetermeer

www.ospopleidingen.nl
info@ospopleidingen.nl
Tel: 079 - 361 61 16
Fax: 010 - 892 09 60

OSP Opleidingen

Inhoud

Tijdens deze training komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Wat doet u met druk en wat doet druk met u?;
- Het waarnemen van signalen die uw lichaam geeft;
- Eigen grenzen herkennen en erkennen;
- Balans vinden in elke situatie;
- Zelf verantwoordelijkheid nemen;
- Op een duidelijke manier communiceren door:
 - Vragen te stellen;
 - Actief te luisteren;
 - Een goede relatie te behouden met de ander;
 - Duidelijk taalgebruik;
 - Optimaal stemgebruik.
- Nee durven zeggen;
- Grenzen leren stellen;
- Individueel tijdsbesef en tijdsindeling creëren;
- Leren omgaan met tijdverslinders;
- Dagindeling volgens bioritme;
- Het Pareto principe;
- Het maken van een plan van aanpak.

Werkwijze

De werkwijze tijdens de training is vooral heel praktisch, zodat het geleerde direct toegepast kan worden in de praktijk. Er is gekozen voor verschillende werkvormen. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers vanuit diverse invalshoeken inzichten aangereikt krijgen. De deelnemers leren niet alleen over zichzelf maar vooral ook van elkaar. De volgende werkvormen worden gebruikt:

- Het ervaren en ondergaan van haptonomie, dat wil zeggen: het eigen lichaam en de reactie daarvan op de omgeving leren herkennen. Hernieuwd bewustzijn van aanraking en aangeraakt worden;
- Praktijksimulaties voor de camera;
- Het maken van groepsopdrachten;
- Het maken van individuele opdrachten;
- Het geven van presentaties;
- Het maken van huiswerkopdrachten.

Data en locatie

Deze training wordt verzorgd op een inspirerende locatie in het midden van het land.

Samenwerkingsverband

OSP Opleidingen heeft deze training ontwikkeld in samenwerking met Gezond Management uit Rotterdam. Gezond Management is een instituut dat gespecialiseerd is in coaching en begeleiding van individuen en groepen op het gebied van stressmanagement. Tevens biedt Gezond Management de mogelijkheid tot individuele nazorg.

Inschrijfkosten

995 euro (exclusief BTW) Dit bedrag is inclusief lunch, koffie, thee, naslagwerk en een Stressbox.

Inschrijven

Graag reserveren wij een plek voor u in deze training. U kunt ons bereiken via onze email of telefoon.



Saskia Pardaans
OSP Opleidingen



Bastiaan Stolk
Gezond Management

Voor meer informatie
Bel of mail naar:

OSP OPLEIDINGEN B.V.
Postbus 145
2665 ZJ Bleiswijk

Bezoekadres:
Maria Montessorilaan 19
2719 DB Zoetermeer

www.ospopleidingen.nl
info@ospopleidingen.nl
Tel: 079 - 361 61 16
Fax: 010 - 892 09 60