

Training van Stress naar Vitaliteit en Regie

Stressklachten uiten zich altijd via het lichaam.

De training Van stress naar Vitaliteit & Regie is een gestructureerde en ervaringsgerichte training gericht op het verhogen van de eigen energie en weerbaarheid. Deze methode heb ik ontwikkeld en wordt inmiddels succesvol binnen verschillende organisaties toegepast. De methode is gebaseerd op de wetenschappelijke werking van het zenuwstelsel. Dat geactiveerd wordt door het 'principe van vechten/ vluchten en bevriezen bij dreiging' en de aanmaak van het stresshormoon Cortisol.

In deze training leer je heel precies de reacties van je lichaam ervaren en met behulp van coaching gewaar te worden. Daarna via denken en voelen te herkennen, bewust te worden en in verandering te brengen. Je leert je reactie in beweging te brengen en los te laten door dit lichamelijk te ervaren.

Datgene wat je geleerd hebt in de training is direct toepasbaar in de praktijk. Daardoor is het mogelijk om direct verschil te ervaren. Je leert veel over de reacties in je lichaam en hoe je mentaal reageert, zodat je weer energieker en weerbaarder wordt in je werk. Daarnaast leer je veel over je persoonlijkheidsstructuur en je afweermechanismen. Het is daarmee een zeer effectieve methode om stressklachten te reduceren en in het werkproces actief en vitaal te blijven.

- Preventieve en bewezen effectieve methode bij dreigend ziekteverzuim, burn-out klachten, stressklachten, trauma's, agressie, energieverlies, uitputting in combinatie met lichamelijke klachten

Plan van aanpak

- Individueel of kleine groepen
- Individueel training =6 sessie van 1 uur/voor kleine groepen geldt 3 bijeenkomsten

Doelgroep

- professionals die (voortdurend) met agressie/ trauma's/ hoge werkdruk in aanraking komen. Bijvoorbeeld: politie/ambulance personeel/begeleiders voor groepen met moeilijk verstaanbaar gedrag/docenten
- preventief bij dreigend verzuim
- voor mensen die niet zoveel met training/coaching hebben maar wel van hun stressklachten af willen
- verkorten van de verzuim duur

Opdrachtgevers

- Arbodiensten
- Huisartsen
- Leidinggevenden / organisaties
- P&O