

Competentietraining 'Stressmanagement'

Gezonde gedrags- en denkpatronen ontwikkelen

We hebben het tegenwoordig niet gewoon druk, we hebben het ontzettend druk. Naast werk vragen eventuele partner en kinderen aandacht en is ons sociale leven ook erg belangrijk. Daarnaast willen we nog sporten, doen we vrijwilligerswerk en zijn we mantelzorger. Vaak laten we ons hierbij leiden door de eisen waaraan we denken te moeten voldoen en die we onszelf opleggen. Hierdoor kan de druk toenemen.

Het is dan ook niet vreemd dat de balans tussen spanning en ontspanning soms helemaal zoek is. Als gevolg hiervan kunnen zich (lichamelijke) spanningsklachten, somberheid, piekeren, slaapproblemen en vermoeidheid ontwikkelen. Wij raken de grip kwijt en komen in de negatieve cirkel van afnemende controle en toenemende klachten terecht.

Van belang is leren om te gaan met de druk om te presteren én de juiste balans te vinden tussen spanning en ontspanning, werk en privé. Daarom heeft Skills de competentietraining 'Stressmanagement' ontwikkeld.

Wat houdt het in?

Tijdens de training werken we aan het ontwikkelen van gezonde gedrags- en denkpatronen door:

- Aandacht te besteden aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl en het aanleren van effectieve manieren om met stress om te gaan.
- Inzicht te krijgen in de werking van ons brein en hoe we daarop invloed kunnen uitoefenen.
- Veranderen van negatieve denkgewoonten die van invloed zijn op onze stemming.

Tijdens deze training staat het ontwikkelen van aandacht voor wat er goed gaat en het leren denken in mogelijkheden in plaats van in beperkingen en problemen centraal.



De training bestaat uit 6 bijeenkomsten/dagdelen die om de week plaatsvinden. Tijdens de bijeenkomsten oefenen de deelnemers, onder leiding van een professionele trainer (psycholoog), vaardigheden met behulp van verschillende oefeningen. De groep bestaat uit zes tot twaalf deelnemers. De aangereikte technieken kunnen in het dagelijkse leven worden geoefend.

Wat levert het u op?

Na het volgen van de training zijn de klachten van deelnemers verminderd en is het gevoel van welzijn vergroot. Daarnaast zijn de deelnemers zich bewust van hun gewoonten en hebben vaardigheden ontwikkeld die helpen het gevoel van competentie en welzijn te vergroten.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Skills:

T. 088 80 08 555 | E. info@skills.nl | I. www.skills.nl