

Workshop: Stresspreventie

Oplossingen bij het voorkomen van ongezonde stress

Stress? Ja dat moet je zien te voorkomen. Het is altijd ongezond en de gezondheidsrisico's zijn aanzienlijk. Stress is ongezond. Dus Gimd, hoe voorkom ik het?

Stress (on)gezond?

Veruit de meeste mensen denken dat stress behoorlijk ongezond is. Toch blijkt uit onderzoek dat een beetje stress zo af en toe helemaal niet verkeerd is. De nadruk ligt hier op 'zo af en toe'. Langdurige stress kan wel degelijk leiden tot (gezondheids)klachten.

Stress komt niet altijd door druk van buitenaf. Als we veel stress ervaren dan denken we vaak aan oorzaken en omstandigheden die buiten onszelf liggen zoals:

- Een (te) hoge werkdruk;
- Teveel willen in te weinig tijd;
- Hoge verwachtingen die anderen (of wijzelf) ons opleggen en waaraan we willen voldoen.

Hebben we langdurig te maken met stress, dan hebben we vaak te lang onze grenzen genegeerd.

Het ervaren van (te veel) stress ontstaat niet alleen door de omstandigheden om ons heen, maar ook door de manier waarop we naar stress kijken en erover denken.

Stressvolle situaties zijn niet altijd te voorkomen. Wel hebben we invloed op de manier waarop we omgaan met deze situaties. Dit is bepalend voor of, en hoe, stressgerelateerde klachten zich ontwikkelen.

Onze aanpak

Deze workshop vraagt een actieve deelname van je. De workshop is interactief opgebouwd en maakt gebruik van de oplossingsgerichte methodiek. Hierbij staat niet het probleem centraal, maar de oplossing.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:

T. 088 800 85 00 | E. trainingen@gimd.nl | I. www.gimd.nl

Inhoud van de workshop

Tijdens de workshop komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wat is stress?
- Wat is de invloed van ons brein bij het ervaren van stress?
- Het beïnvloeden van je eigen stressdenken;
- Stresssignalen herkennen en bespreekbaar maken;
- Praktische handvatten om ongezonde stress te voorkomen.

Na de workshop

- Heb je inzicht in de processen die spelen bij het ontstaan van stress;
- Kun je stresssignalen herkennen en deze bespreekbaar maken;
- Weet je hoe je ongezonde stress kunt voorkomen;
- Ga je naar huis met een individueel plan van aanpak om ongezonde stress te voorkomen.

Tijdsinvestering

De workshop duurt 3,5 uur.

Aantal deelnemers

Aan deze workshop kunnen maximaal 12 personen deelnemen.