

Stressjam: Virtual Reality Stress Coaching

Gamen om beter gebruik te leren maken van stress

Stress is beroepsziekte nummer 1. Maar liefst 36% van al het verzuim wordt veroorzaakt door stressklachten. Zonde, want stress kan ook versterkend zijn. Wanneer u er slim mee omgaat, maakt het u energiever, vitaler en mentaal sterker!

Positieve mindset maakt gezonder

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen die denken dat stress slecht voor de gezondheid is, meer klachten ervaren dan mensen die denken dat stress positief is. Deze laatste groep behoort tot de gezondste groep mensen in Nederland. Toeval? Nee. Uw mindset bepaalt of u er nadeel of juist voordeel van heeft en dit kunt u trainen met Stressjam. Bij een positieve mindset hoort dat u stress zowel kunt aan- als uitzetten. Echter, zonder balans kunt u ook met een positieve mindset over uw grenzen gaan.

Gamen met uw eigen stresssysteem

Stressjam is een "serious game" die gespeeld wordt met een Virtual Reality bril (VR) op het hoofd en een stressmeter om de borst. Onder begeleiding van de Gamecoach voert u spannende opdrachten uit. We meten uw stresstoestand en de VR-wereld past zich in real-time aan op uw toestand van dat moment. Om de opdrachten te doorstaan, moet u bewust uw stressniveau verlagen of juist verhogen.

U speelt de game dus letterlijk met uw eigen stress! U leert hoe u stress kunt inzetten en hoe u kunt ontspannen. Beide kwaliteiten zorgen voor een gezond stress-systeem.

Er is aangetoond dat al na 40 minuten Stressjam spelen mensen significant anders naar stress kijken en het positiever beoordelen. Men ervaart minder stress wanneer men geconfronteerd wordt met stressvolle gebeurtenissen in het werk of in het leven.

Wat Stressjam voor de organisatie kan betekenen

Stressjam is voor iedereen die beter gebruik wil leren maken van stress. Dus ook voor organisaties die werken aan de vitaliteit van hun medewerkers. Wanneer zij een positieve mindset ontwikkelen, zullen ze niet alleen energiever door het leven gaan, maar ook productiever op de werkvloer zijn.

Virtual Reality Stress Coaching

Gimd biedt Stressjam aan als Stressregie trainingsmodule (blended-care) op basis van het 5 gesprekken model. Onze stressjam coaches zijn HBO+ geschoolde bedrijfsmaatschappelijk werkers en hebben veel te maken met medewerkers die problemen hebben met stresshantering. Ze zijn deskundig in het aanleren van nieuw coping gedrag.

- Een coach begeleidt u tijdens uw reis over het stressjam eiland door verschillende levels. Door het geven van aanwijzingen, het helpen met het kalmeren of juist activeren en het bieden van een luisterend oor.
- Meerdere Stressjam sessies van 45-60 minuten. Maximaal 5 gesprekken / gamemomenten.
- Monitoring en evaluatie op basis van voor- en nameting.
- Nieuwe vaardigheden worden in het dagelijkse leven getraind.
- U leert te wisselen tussen stress en kalmte, waardoor stress voortaan slimmer ingezet kan worden.

Meer informatie

Aanmelding via bedrijfsbureau@gimd.nl Locatie: Zorg van de Zaak Drachten, Rotterdam en Utrecht. Speciaal voor organisaties die hun medewerkers willen laten kennismaken met Stressjam, bieden wij een prikkelende demosessie voor groepen. Meer informatie? Stuur dan een mail naar info@gimd.nl