

Persoonlijk stressmanagement in het dagelijks leven

Wegen uit de “heel normale waanzin”

“Ik heb stress” – dat hoor je van alle kanten. Elke dag nieuwe taken, voortdurend tijdgebrek en de angst om te falen leiden in onze moderne prestatie maatschappij tot steeds toenemende druk. Maar op den duur is een mens alleen dan in staat om te presteren als naast de inspanning ook fasen van ontspanning deel uitmaken van het dagelijkse ritme. Als die ontspanning ontbreekt, kan dit tot lichamelijke klachten en tot psychische uitputting leiden. Het resultaat van eenzijdige en aanhoudende negatieve stress is steeds vaker de volledige afmatting, het zogeheten burn-out-syndroom. Een kwaal waar volgens voorzichtige schattingen van de ziekteverzekeringen in Duitsland al elke negende werknemer/ster mee te maken heeft.

Wie overbelast is, voelt zich vaak hulpeloos en herkent niet wat hij aan zijn situatie kan veranderen. Dat komt door de tunnelvisie die typisch is voor stress. De pauzes die voor reflectie nodig zijn ontbreken net zo goed als de vrije momenten om zichzelf en de eigen behoeften zelfs maar gewaar te kunnen worden.

Klassieke programma's voor stressmanagement veranderen dat slechts tot op zekere hoogte, omdat zij meestal maar een deel van het probleem aanpakken: ofwel het optimaliseren van de werkwijze in tijdmanagement-cursussen, het fysieke uitgangspunt bij veel ontspannings- en bewegingstechnieken of ook de concentratie op psychisch-emotionele aspecten in therapie en meditatie. Bij werkelijk stressmanagement moeten alle aspecten van een mens aangesproken worden.

Bij het door ons ontwikkelde 360°-vitaliteitsconcept houden uw medewerkers/sters zich vanuit verschillende gezichtshoeken bezig met hun individuele stresspatroon. Zij nemen hun lichamelijke, geestelijke en emotionele behoeften waar en leren zelfhulptechnieken die zij op elk moment vlug en effectief kunnen toepassen. Zo bereiken zij een innerlijke balans waarmee zij hun heel normale dagelijkse waanzin rustiger, vrolijker en gezonder de baas worden.

Het nut voor uw onderneming zal uw verwachtingen overtreffen. Gewoon better than possible.

Inhoud

Uiterlijke stressfactoren

- Tijdsdruk
- Veelvoud aan taken
- Uiteenlopende verwachtingen van leidinggevenden, klanten, collega's

Innerlijke stressfactoren

- Sabotageprogramma's
- Innerlijke drijfveren
- Perfectionisme
- Rollenconflicten

Technieken van zelf- en tijdmanagement

- Taken prioriteit toekennen
- Organisatie van de werkdag
- E-mailmanagement

Beweging en ontspanning

- Afbouw van stresshormonen door lichte lichamelijke oefeningen
- Observatie van het eigen lichaam
- Emotionele en mentale training
- Bewuste afwisseling van in- en ontspanning

Transfer naar de praktijk

- Zelfhulptechnieken voor toepassing in de concrete stresssituatie

Methodische aanpak

- Activerende trainingsmethodes
- Interactieve kennisoverdracht
- Ontspanningsoefeningen
- Bewegingsoefeningen (uit BrainGym, Touch for Health en Health Kinesiology)
- Elementen uit hypnotherapie en meditatie
- Creativiteitstechnieken

Verloop

De training kan

- op hele dagen of als cursusblokken van 2 à 4 uur,
- met groepen van maximaal 12 personen,
- bij grotere groepen met meer trainers/sters,
- in uw onderneming of ons cursushuis plaatsvinden.

Vanzelfsprekend passen wij het concept aan uw wensen aan.

Graag informeren wij u over de condities.

Gebruik eenvoudig het contactformulier onder www.betterthanpossible.de.