

Handiger met stress

Een cursus gericht op het ontwikkelen van een andere mindset ten opzichte van stress waardoor je handiger wordt in de omgang met stress en leert om stress in je voordeel te gebruiken.



Doelgroep

De training is bedoeld voor mensen die regelmatig stress ervaren, ofwel omdat zij betekenisvolle dingen ondernemen ofwel omdat het leven hen daar ongevraagd op trakteert.

Doel

Het doel is om enerzijds de realiteit te accepteren en tevens de stress die hierbij wordt ervaren. Er wordt enerzijds gewerkt aan het creëren van een andere mindset ten opzichte van én reactie op stress. Anderzijds gaat het om het veranderen van het eigen gedrag om juist meer in balans te komen.

Opbrengst

Het gevoel dat stress er niet moet zijn wordt verminderd en er wordt gewerkt aan een meer functionele reactie. Er wordt meer tevredenheid ervaren en er ontstaat meer draagkracht.

Werkvorm

Er wordt gewerkt in een groep tussen de 4 en 8 deelnemers, in een combinatie van theorie en veel praktijk. Tussen de bijeenkomsten worden huiswerkopdrachten gemaakt in de vorm van experimenten met ander gedrag, lezen van theorie en bijhouden van eigen stressreacties. Daarnaast wordt stressmindset getraind door middel van *Kana VR*, een Virtual Reality-game op basis van biofeedback. Deelnemers krijgen real-time inzicht in het eigen stresssysteem en mogelijkheden om te experimenteren met gedrag om dit te beïnvloeden.

Resultaat

- Herkennen van eigen stress-signalen en hierop kunnen anticiperen
- Kunnen sturen op wat individueel nodig is om stress niet te laten oplopen
- Meer draagkracht ervaren

Startdata en meer informatie

De training bestaat uit 5 sessies en gaat van start bij een groep van 4 deelnemers. Bel het secretariaat 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl.

Kosten:

De kosten voor de groepstraining voor mensen die zichzelf aanmelden of zich via een werkgever aanmelden zijn €850,- pp incl. 1 sessie Kana VR. De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering kan vooraf niet precies gegeven worden. Deze prijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Locatie:

Bollemansteeg 64, 8911 DW Leeuwarden

Maarsingh  van Steijn

