

## ● Handiger met stress

Een training gericht op het ontwikkelen van een andere mindset ten opzichte van stress, handiger worden met je eigen stresssignalen en leren om stress in het voordeel te gebruiken.

### Voor wie

De training is bedoeld voor mensen die anders willen leren omgaan met stress omdat ze er graag effectiever in willen worden. Stress hoort bij het leven omdat we betekenisvolle dingen ondernemen ofwel omdat het leven ons ongevraagd op stress trakteert. Eigenlijk is stress behoorlijk gezond, mits je er handig mee bent, en dat is niet altijd even gemakkelijk. Veelgehoorde stressklachten zijn ergernis, vermoeidheid, inefficiëntie en een korter lontje.

Het doel van de training is om de realiteit, en de stress die hierbij wordt ervaren, beter te handelen en de eigen stressreacties optimaal te leren gebruiken. Er wordt gewerkt aan het creëren van een andere mindset ten opzichte van stress en het beter snappen van de lichamelijke reacties die hierbij horen. Ook gaat het om het veranderen van het eigen gedrag om meer in balans te komen.

### Werkvorm

Er wordt gewerkt in een groep tussen de 4 en 8 deelnemers, in een combinatie van theorie en veel praktijkoefeningen. Tussen de bijeenkomsten worden huiswerkopdrachten gemaakt in de vorm van experimenten met ander gedrag, lezen van theorie en bijhouden van eigen stressreacties. Daarnaast trainen we naar een helpende 'stressmindset' door middel van *Kana VR*, een Virtual Reality-game op basis van biofeedback. Een leuke game waarbij de speler real-time feedback krijgt over het eigen stresssysteem en leert experimenteren met gedrag om het stressniveau te beïnvloeden. Hetgeen geleerd wordt in de game dient daarna vertaald te worden naar het dagelijks leven. De training bestaat uit 5 dagdelen van 3 uur en gaat van start bij een groep van 4 deelnemers.

### Resultaat

- Minder het gevoel dat stress er niet moet zijn, een meer functionele reactie ervaren
- Herkennen van eigen stress-signalen en hierop kunnen anticiperen
- Kunnen sturen op wat individueel nodig is om stress niet te laten oplopen
- Meer draagkracht en tevredenheid ervaren

### Kosten

De kosten voor de groepstraining zijn € 990,- (excl. BTW) pp incl. 1 sessie Kana VR. Er is ook een mogelijkheid deze training Incompany aan te bieden, neem contact op voor de mogelijkheden.

### Contact

trainingen@maarsinghenvansteijn.nl telefoonnummer 058-2137665  
Bollemanssteeg 64, 8911 DW Leeuwarden  
Kijk voor startdata op de website [www.maarsinghenvansteijn.nl](http://www.maarsinghenvansteijn.nl)