

Dit is een opleiding om op een leuke en interactieve manier te leren hoe men als huishoudhulp kan omgaan met stress. Deze opleiding is praktijkgericht.

Het doel van deze opleiding is o.a. het vergroten van het welbevinden van de huishoudhulp in de job.



OMGAAN MET STRESS VOOR DE HUISHOUDHULP

INHOUD:

- > Wat is stress?
- > Stressbestendigheidstest
- > Gezond versus ongezonde stress, positieve versus negatieve stress
 - Stress als de spanning op een boog
 - Gezond versus ongezond spanningsverloop
 - Effecten van stress op het lichaam
 - Oorzaken van stress
- > Stress zit voornamelijk in ons hoofd
 - Onze interpretatie geeft de kleur aan ons leven
 - 'Count your blessings' i.f.v. de job als huishoudhulp
 - Positief versus negatief denken: een oefening
- > Ontspannen voor, tijdens en na je werk
 - Oefeningen ter ontspanning van de schouder-, nek- en armspieren
 - Ademhalingstechnieken
 - Hoofd- en gezichtsmassage bij jezelf uitvoeren
 - Relaxatieoefeningen
- > Algemene tips voor een ontspannen leefwijze

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- > Taal: Nederlands en Frans
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: zowel voor de beginnende als ervaren huishoudhulp
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

SUBSIDIERING:

- > Subsidiering door regionale opleidingsfondsen en Vorm DC mogelijk
- > Vlaams gewest: goedkeuringsn° en datum: VG_E_00334; 21/10/2011
- > Brussels gewest: goedkeuringsn° en datum: E334; 21/10/2011

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11
olivier@explorensia.be • www.explorensia.be