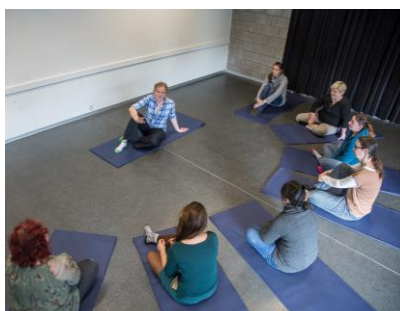


Dit is een opleiding om op een leuke en interactieve manier bij te leren hoe men als PWA-medewerk(st)er kan omgaan met stress. Deze opleiding is zeer praktijkgericht.

Het doel van deze opleiding is o.a. het vergroten van het welbevinden van de PWA-medewerk(st)er in de job.



OMGAAN MET STRESS EN BURN-OUT VOOR PWA-MEDEWERK(ST)ERS

INHOUD:

- > Wat is stress eigenlijk?
- > 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
 - 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
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: PWA-medewerk(st)ers
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

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