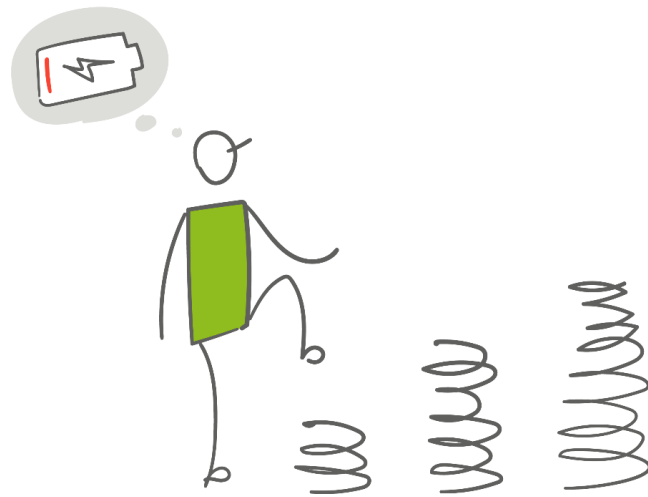


Winnen aan veerkracht loont

Verhoog je capaciteit om met verandering en stress om te gaan en voorkom burnout



Wat is het?

Verandering is de norm vandaag de dag. Je leert er mee omgaan zodat je stress niveau gezond blijft en jij in je eigen kracht blijft staan, meer zelfs je voelt je energie toenemen. Het is een bijzondere coachingservaring waarbij jij jezelf beter leert kennen om van daaruit jezelf beter te managen. Je gaat zowel fysiek, emotioneel als sociaal aan de slag.

Aan de hand van eigen voorbeelden creëer je je eigen stappenplan en krijg je grip op je veerkracht.

Voor wie?

- Je wil je veerkracht verhogen.
- Je hebt af en toe last van stress en wil daarin zelf kunnen sturen.
- Je wilt een burn-/bore-out voorkomen.
- Je bent op zoek naar de nodige handvaten om je zelfsturend vermogen te verhogen.

Wat levert het op?

- Je krijgt inzicht in de verschillende soorten stress, de oorzaken en preventie
- Je herkent de signalen die wijzen op opbouw van stress en de ernst ervan
- Je weet wat voor jou energie-vretende en energie-gevende componenten zijn
- Je leert technieken om stress af te bouwen en om je energieniveau te herstellen
- Je krijgt inzicht in faalangst en hoe je gevoel van eigenwaarde te verhogen die aan de basis liggen van chronische stressopbouw
- Je kent je grens in wat te veel, voldoende of te weinig is
- Je leert hoe perfectionisme en pleasergedrag zich installeren en hoe deze te doorbreken
- Je kan op passende manier je verantwoordelijkheid opnemen
- Je leert je veerkracht verhogen door het samenspel van ontspanning, beweging en voeding te benutten
- Je hoeft je niet langer slachtoffer te voelen van een situatie en neemt het heft in eigen handen

Gedurende 6 sessies leer je over het ontstaan van je eigen denkpatronen die voor stress zorgen en hoe je hier beter mee om kan gaan. Stap voor stap wordt je je bewust van hoe stress bij jou tot stand komt en hoe je dit kan afbouwen en tot verhogen van je veerkracht komt.

Er komen in totaal 6 thema's aan bod die essentieel zijn om je veerkracht een boost te geven:

- ZELFZORG
- GRENZEN
- PATRONEN
- VERANTWOORDELIJKHEID
- PLEASER-GEDRAG
- PERFECTIONISME