

Opleiding : Energie optimaliseren voor meer gemoedsrust en efficiëntie

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. ENE

Prijs : 1370 € V.B.



4,9 / 5

Om met allerlei soorten druk en veranderingen om te kunnen gaan, is het handig om te weten hoe je je flexibel en op de juiste manier kunt aanpassen. Deze cursus richt zich op één essentiële factor: het beter beheren van je energie en het behouden van je fysieke en mentale balans om de schadelijke effecten van stress te voorkomen en te verminderen.



Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Stressfactoren identificeren door naar jezelf te luisteren
- ✓ Weerstand en overtuigingen identificeren
- ✓ Leren energie te geven en te ontspannen
- ✓ Jezelf laten gelden en je zelfvertrouwen ontwikkelen
- ✓ Effectief omgaan met emoties
- ✓ Oefenen van ademhaling en regeneratieve bewegingen

Doelgroep

Iedereen die zich beter wil aanpassen aan situaties met behoud van welzijn.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Deze cursus is gebaseerd op groepsdiscussies en reflecties, rollenspellen, individuele analyse en leuke oefeningen.

Leer methodes

Actieve lesmethoden die persoonlijke betrokkenheid aanmoedigen en voortbouwen op groepsdynamiek.

DEELNEMERS

Iedereen die zich beter wil aanpassen aan situaties met behoud van welzijn.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Opleidingsprogramma

1 Het vermogen ontwikkelen om naar jezelf te luisteren om het fenomeen stress beter te begrijpen

- Stresswaarschuwingssignalen herkennen.
- Het stressmechanisme en de effecten ervan begrijpen.
- Stressfactoren identificeren.
- De impact van stress op jezelf beoordelen.
- Je luistervaardigheden ontwikkelen.

Oefening

Individuele beoordeling, vragenlijst.

2 Energiegevende gedachten en handelingen cultiveren

- Negatieve gedachten neutraliseren.
- Identificeer je weerstand en overtuigingen.
- Verbreed je gezichtspunt.
- Je motivatie vernieuwen.
- Durven veranderen.
- Leren energie te geven of te ontspannen.

Oefening

Toepassingen op specifieke gevallen. Persoonlijke analyses. Fysieke en mentale energiegevende oefeningen.

3 Zelfvertrouwen en assertiviteit ontwikkelen

- Zelfvertrouwen vergroten.
- Houd je impulsiviteit onder controle, vermijd vluchten, passiviteit of manipulatie.
- Verduidelijk je behoeften en persoonlijke waarden.
- Respecteer je grenzen.
- Nee leren zeggen zonder schuldgevoel.

Oefening

Lichaamsoefeningen om zelfvertrouwen op te bouwen, los te laten en jezelf uit te drukken.

4 Je emoties beheren

- Je emoties beter begrijpen en herkennen.
- Tem en kanaliseer de energie van je emoties.
- Ontdek de emotionele valkuilen.
- De manier waarop je jezelf uitdrukt en communiceert verbeteren.

Oefening

Verankering, uitdrukkingsspelletjes, rollenspel.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Stress omzetten in positieve energie

- De belangrijkste rol van ademhaling.
- Snel leren ontspannen.
- Visualisatie.
- Regeneratieve bewegingen.
- Het verwerven van welzijnsautomatismen.

Oefening

Ademhaling, regeneratieve bewegingen, zelfmassage.

6 Een individueel actieplan opstellen

- Bepaal je individuele voortgangsdelen.

Oefening

Schriftelijke formalisering van het actieplan.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 22 juni, 22 juni, 5 okt., 5 okt., 14 dec.,
14 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 22 juni, 5 okt., 14 dec.