

Opleiding : Stressmanagement voor betere samenwerking

Training "Ontsnappingsspel"

Praktijkcursus - 1d - 07u - Ref. ESD

Prijs : 800 € V.B.

★★★★★ 5 / 5

Cette formation permet de comprendre les méthodes réduisant le stress et à les appliquer dans un contexte collaboratif sous pression. Immergés dans un escape game, les participants expérimentent les processus conduisant un groupe à collaborer et repèrent comment le stress peut parasiter la dynamique collaborative.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Begrijpen hoe stress werkt op biologisch, emotioneel en relationeel niveau
- ✓ Je relatie met stress en je professionele stressfactoren identificeren
- ✓ Oefen snelle stressbeheersingsmethoden
- ✓ De hefbomen en obstakels voor effectieve samenwerking identificeren
- ✓ Bewustmaking van de negatieve effecten van stress als onderdeel van een gezamenlijke aanpak

Doelgroep

Managers, teamleiders en supervisors.

Voorafgaande vereisten

Managementervaring.

DEELNEMERS

Managers, teamleiders en supervisors.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Managementervaring.

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.

Praktische modaliteiten

Oefening

Exercices ludopédagogiques d'application sur la gestion du stress et les processus collaboratifs sous forme d'escape game.

Leer methodes

Actief onderwijs. Participatieve uitwisselingen, samenwerkingsoefeningen zoals ontsnappingsspelletjes om experimenten met collectief gedrag aan te moedigen.

Opleidingsprogramma

1 Stress begrijpen en ontcijferen

- Stress definiëren en de belangrijkste symptomen ervan identificeren.
- Maak onderscheid tussen positieve en negatieve stress.
- Het stressmechanisme, de werking en de effecten ervan begrijpen.

Oefening

Een meta-plan opstellen over de belangrijkste elementen die verband houden met stress.

2 Stressfactoren en situaties herkennen

- Stressfactoren in je persoonlijke leven en werkomgeving identificeren.
- Angstopwekkende situaties herkennen.
- Begrijp de bron(nen) van je stress.
- Analyseer je reacties en copingstrategieën bij stress.

Oefening

Werk in subgroepen om de stressfactoren van elke deelnemer in kaart te brengen. Zelfdiagnose van persoonlijke stressbronnen. Praktische toepassing van de biofeedbacktechniek.

3 Je antistress gereedschapskist samenstellen

- Effectieve hulpmiddelen voor het omgaan met stress identificeren.
- Omgaan met stress met Emotional Freedom Techniques (digipunctuur).
- Oefen hartcoherentie.
- TTRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) gebruiken in situaties van intense stress.

Oefening

De drie stressmanagementtechnieken in de praktijk brengen.

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.

4 Omgaan met stress om samenwerking te vergemakkelijken

- Analyseren van de impact van stress en zijn manifestaties op samenwerkingsprocessen.
- De parameters identificeren die het oplossen van problemen en/of creativiteit vergemakkelijken.
- Het identificeren van de juiste voorwaarden voor het ontstaan van collectieve intelligentie.
- Ze omzetten in hefbomen voor bestuurlijke actie.
- Deconstructie van de voorstellingen en overtuigingen rondom het fenomeen samenwerking.

Oefening

Exercices collaboratifs de type escape game : "la boîte" et "la course au symbole". Débriefing sur les comportements individuels et collectifs adoptés. Construction d'un plan d'action personnel.

Data en plaats

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 30 maa., 24 juni, 9 okt., 18 dec.