

Opleiding : Omgaan met stress, geavanceerde training

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. GTS

Prijs : 1370 € V.B.

★★★★★ 4,8 / 5

Je zult leren hoe je je gevoeligheid voor stress bij verschillende bronnen van druk kunt beoordelen en omzetten in positieve energie. Je leert je stress te kanaliseren via Emotionele Intelligentie en het te verminderen door assertief gedrag.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ De belangrijkste factoren van druk en stress identificeren
- ✓ Stressniveaus en weerstand tegen verandering beoordelen
- ✓ Stress kanaliseren via emotionele intelligentie
- ✓ Ontspanningstechnieken onder de knie krijgen
- ✓ Assertiviteit ontwikkelen om druk te verminderen

Doelgroep

Iedereen die zijn stressmanagementtechnieken wil perfectioneren.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Praktisch werk

Zelfdiagnose, rollenspel en uitwisseling van praktijken.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die zijn stressmanagementtechnieken wil perfectioneren.

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.

1 Druk- en stressmechanismen definiëren

- Definities van druk en stress.
- Verwar symptomen, oorzaken en gevolgen niet met elkaar.
- Aanpassingsstrategieën.
- Het begrip coping.

Oefening

Analyse van situaties (films) en in kaart brengen van drukfactoren.

2 Stress beoordelen

- Wees je bewust van de effecten van druk.
- Psychologische reacties en houdingen.
- Identificeer je stressoren.
- Identificeer je waarschuwingssignalen.
- Uit je "comfortzone" stappen.
- Weerstand tegen verandering begrijpen.

Oefening

Zelfdiagnose: stress beoordelen.

3 Stress kanaliseren via emotionele intelligentie

- Inzicht in emotionele "angsten".
- Controleer je automatische stressvolle gedachten.
- Het proces van zelfcontrole beheersen.
- Verander je emotionele gewoonten.
- Analyse van sleutelgedragingen in destabiliserende situaties.
- Onze emoties tot bedaren brengen.
- Omgaan met emotionele stress.
- Stress kanaliseren.

Oefening

Zelfevaluatie van emotionele processen.

4 Stress omzetten in positieve energie

- Leer fysieke en mentale ontspanningstechnieken: ademhaling, lichaamsbewegingen, positieve visualisatie.
- Antistresscommunicatie tot stand brengen.
- Luistervaardigheden verbeteren om escalatie van stress te voorkomen.

Oefening

Praktische oefeningen om fysieke en mentale ontspanningstechnieken te oefenen.

5 Assertiviteit om druk te verminderen

- De vijf dimensies van hulpbronnen.
- Leer je interpersoonlijke stijl beter kennen.
- Gevoelens over je eigen imago.
- Zones van comfort, risico en paniek.

Oefening

Zelfdiagnose assertiviteit. Je eigen obstakels voor assertiviteit identificeren.

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.

6 De impact van stress op jezelf verminderen

- Assertiviteit en aanpassingsvermogen. Egel noch deurmat.
- Respecteer jezelf en respecteer anderen.
- De impact van negatieve gedachten neutraliseren.
- De praktische sleutels tot het versterken van je assertieve houding.

Oefening

Een echt probleem naspelen.

7 Een persoonlijk actieplan opstellen

- Bepaal en identificeer de acties die je kunt ondernemen om je eigen stress te verminderen.
- Stress omzetten in positieve energie.

Oefening

Stel je eigen actieplan op en veranker het in een operationele strategie.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 15 juni, 15 juni, 28 sep., 28 sep., 7 dec.,
7 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 2 apr., 15 juni, 28 sep., 7 dec.