

# Opleiding : Omgaan met professionele druk en efficiëntie verbeteren

**Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. PRH**

**Prijs : 1370 € V.B.**



4,4 / 5

Toenemende werkdruk, dringende zaken, onvoorziene gebeurtenissen... Hoe kun je omgaan met druk en stress op het werk om je efficiëntie te verbeteren? Deze praktische training biedt je sofrologietechnieken om je eigen ontspanningsreflexen te verankeren door middel van eenvoudige oefeningen die gemakkelijk op de werkplek kunnen worden uitgevoerd.



## Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Effectiever omgaan met gespannen situaties
- ✓ Laad je batterijen op tijdens de werkdag
- ✓ Even afstand nemen van gebeurtenissen en veranderingen
- ✓ Ontwikkel je interne hulpbronnen (zelfvertrouwen, concentratie, creativiteit, enz.)

## Doelgroep

Iedereen die zich effectiever wil aanpassen aan stressvolle situaties en balans en prestaties met elkaar in evenwicht wil brengen.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

### Oefening

Zelfdiagnose. Sofrologietechnieken (ademhaling, ontspanning, visualisatie, enz.) om de druk te verlichten en je dagelijkse leven te verbeteren.

### Leer methodes

Aan het einde van de cursus ben je in staat om deze technieken opnieuw te gebruiken om je eigen welzijn in handen te nemen.

## DEELNEMERS

Iedereen die zich effectiever wil aanpassen aan stressvolle situaties en balans en prestaties met elkaar in evenwicht wil brengen.

## 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 Dagelijkse stress reguleren

- Schadelijke copingstrategieën identificeren.
- De invloed van lichaamshouding op het lichaam en emoties herkennen.
- Kanaliseer je geest en concentreer je op je doelen.
- Zorg voor de juiste reflexen: wacht, ontspan...
- Je ademhaling aanpassen aan de gewenste interne toestand: kalmeren, energie geven, concentreren.

#### Oefening

Individuele reflectie om je stresscurve te beoordelen. Deel je gedachten.

### 2 Ontspan en krijg snel weer energie

- Identificeer spanningsgebieden en laat ze los.
- Zitten of staan: weten hoe te ontspannen.
- Stimuleer concentratie en herstel door pauzes.
- Ontwikkel je vermogen om "in het moment te leven": je te heroriënteren.

#### Oefening

Training in lichaamstechnieken "minuut" van herstel om op te laden en nieuwe energie op te doen in het moment.

### 3 Omgaan met moeilijke situaties

- Veranker een reflex om de druk snel te verminderen.
- Het wegnemen van spanningen na de crisis.
- Een stap terug doen en je kijk veranderen.
- Creëer je eigen bubbel" om jezelf te beschermen tegen omgevingsstress: lawaai, opwindende, agressie...
- Oefen je denkracht in het onverwachte.

#### Oefening

Mentale voorbereiding op stressvolle situaties met behulp van sofrologie. Training in positieve visualisatie en mentale representatie.

### 4 Verhoog je energie om vitaliteit en efficiëntie te ontwikkelen

- Neem contact op met je positieve bronnen om je energie te vermenigvuldigen.
- Gebruik lichaams- en ademhalings technieken om een beter onderscheid te maken tussen werk en privé.
- Zorg voor je levensstijl.
- Het juiste werkritme aannemen met chronopsychologie.
- Je werkorganisatie in evenwicht brengen op basis van de energie die je kunt mobiliseren.

#### Oefening

Heroriënteer en doe nieuwe energie op tussen moeilijke vergaderingen door.

## 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 Ken je bronnen en ga verder

- Weer in contact komen met je behoeften, waarden en capaciteiten.
- Je plaats innemen: je lichaam positioneren, je ruimte overnemen.
- Je stem ontwikkelen en voor jezelf opkomen.
- Beoefen meditatie om je concentratievermogen te ontwikkelen.

### Oefening

Training in positieve visualisatie. Opstellen van een persoonlijk actieplan.

## Data en plaats

### KLAS OP AFSTAND

2026 : 23 apr., 25 juni, 27 aug., 29 okt., 10 dec.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 23 apr., 25 juni, 27 aug., 29 okt., 10 dec.

### LILLE

2026 : 25 juni, 10 dec.