

Opleiding : Omgaan met stress

Praktijkcursus - 1d - 7u00 - Ref. LUL

Prijs : 790 € V.B.

NEW

Identificeer je stressbronnen en zet ze om in prestatiestimulansen. Deze eendaagse cursus helpt je om je reacties te begrijpen, ademhalings-, ontspannings- en visualisatietechnieken toe te passen en een blijvende balans te vinden tussen spanning en kalmte.

Pedagogische doelstellingen

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

- ✓ Inzicht in de fysiologische en psychologische mechanismen van stress.
- ✓ Bronnen en persoonlijke waarschuwingssignalen herkennen.
- ✓ Transformeer stress in een drijvende kracht voor aanpassing en prestaties.
- ✓ Praktische technieken gebruiken om emoties en spanning te beheersen.
- ✓ Stel routines in om langdurige stress te voorkomen.

Doelgroep

Iedereen die zijn stress beter wil begrijpen en reguleren in een veeleisende of veranderende professionele context. Training beschikbaar voor alle niveaus en functies.

Voorafgaande vereisten

Geen.

Opleidingsprogramma

1 Het stressmechanisme begrijpen

- Het definiëren van stress: oorsprong, vormen en representaties.
- De interne en externe bronnen van werkstress identificeren.
- Onderscheid maken tussen 'goede' en 'slechte' stress: gevolgen voor gezondheid en prestaties.
- Inzicht in de fysiologische en cognitieve respons op stress (hersenen, hormonen, gedrag).

Praktisch werk

Zelfdiagnose van je stressprofiel en analyse van triggersituaties.

DEELNEMERS

Iedereen die zijn stress beter wil begrijpen en reguleren in een veeleisende of veranderende professionele context. Training beschikbaar voor alle niveaus en functies.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen.

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.

2 Persoonlijke stressfactoren identificeren

- Spot je fysieke en emotionele waarschuwingssignalen.
- Beperkende gedachtepatronen en overtuigingen identificeren.
- De invloed van perfectionisme, controle of de behoefte aan erkenning begrijpen.
- Pas je perceptie van beperkingen aan en stel je prioriteiten bij.

Praktisch werk

Oefening om persoonlijke stress in kaart te brengen en bespreking van weerstandsmechanismen.

3 Experimenteer met stressmanagementtechnieken

- Cognitieve benadering: je gedachten herkaderen en situaties in perspectief plaatsen.
- Emotionele benadering: je emoties herkennen, verwelkomen en kanaliseren.
- Lichaamsbenadering: ademhalingsoefeningen, ontspanning en lichaamsverankering.

Praktisch werk

Exercices de respiration guidée, visualisation positive, étirements et ancrage corporel. Création d'un plan d'action personnalisé pour prévenir et réguler le stress au travail.

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.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 3 apr., 1 juli, 11 sep., 18 dec.

LUXEMBOURG

2026 : 24 juni, 4 sep., 11 dec.

BRUXELLES

2026 : 27 maa., 24 juni, 4 sep., 11 dec.