

# Omgaan met stress

## Praktijkcursus van 2 dagen - 14u

Ref : GST - Prijs 2024 : € 1 390 excl. BTW

De prijs voor de cursusdata 2025 kan worden herzien

In deze cursus leert u hoe u moet reageren op problemen, emoties en andere stressoren die zich in uw beroepsleven voordoen. Casestudy's en praktijksituaties zullen u helpen uw stress beter te begrijpen, zodat u stress onder controle kunt houden en op een constructieve manier kunt gebruiken.

### PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

- De drie niveaus van stress begrijpen
- Uw eigen stressoren identificeren
- Ademhalings- en ontspanningstechnieken toepassen
- Uw assertiviteit en uw eigenwaarde ontwikkelen
- Uw persoonlijke organisatie en omgang met prioriteiten verbeteren

### HANDS-ON WORK

Deze zeer interactieve cursus is gebaseerd op tal van praktische oefeningen en rollenspelen met geïndividualiseerde reconstructie en analyse.

## HET PROGRAMMA

laatste update: 06/2024

### 1) De stressniveaus en -factoren beoordelen

- Bepaling van, reactie op en symptomen van stress (lichamelijk, emotioneel, geestelijk en gedragsmatig).
- De reacties op stress begrijpen.
- De drie niveaus van stress: alarm, weerstand, uitputting
- Uw eigen stressoren op persoonlijk en professioneel niveau identificeren.
- De stappen van verandering en de bijbehorende stress kennen.

*Brainstorming. Zelfdiagnose van het stressniveau. Identificatie van stressoren op het werk.*

### 2) De stressbeheersingstechnieken kennen

- Cognitieve benadering: "beperkende" overtuigingen, bevelen en toestemmingen.
- Emotionele benadering: empathie, positieve verankering, visualisatie en respect voor basisbehoeften
- Lichamelijke benadering: ademhaling, ontspanning, stretchoefeningen en lichaamsoefeningen.
- Gedragsbenadering: "spontane" interne drijfveren en conflictbeheersing.
- Benadering van relationele spelen met de Karpman-driehoek: aanklager, redder en slachtoffer. Leren hoe eruit te komen.

*Ademhalings- en ontspanningstechnieken in de praktijk brengen.*

### 3) Uw weerstand tegen stress verhogen: een doeltreffende strategie ontwikkelen

- Levenshoudingen: uzelf leren waarderen.
- Versterking van de eigenwaarde, de zelfbevestiging en de zelfbeheersing door uw waarden, kwaliteiten en vaardigheden te bepalen.
- Verbale en non-verbale communicatie om u assertiever te maken.
- Uw gedrag bij stress (aanval, ontvluchting, terugtrekking, onderwerping en dominantie) begrijpen en verbeteren.

### DEELNEMERS

Iedereen die zijn of haar stress en emoties op het werk effectief wil kanaliseren.

### VOORAFGAANDE VEREISTEN

Aucune connaissance particulière.

### 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 vak kennis 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.

### 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.

- Identificatie van hulpmiddelen voor probleemoplossing. U voorbereiden op een confrontatie.
- Uw professionele en persoonlijke organisatie verbeteren om beter om te gaan met prioriteiten.
- Uw stresserende organisatie bepalen.

*U in een confronterende situatie plaatsen om uzelf te trainen er positief uit te komen.*

*Collectieve debriefing.*

## DATA

---

KLAS OP AFSTAND

2024 : 19 dec

2025 : 13 feb, 12 mei, 21 jul, 23  
okt

BRUSSEL

2024 : 19 dec

2025 : 13 feb, 12 mei, 21 jul, 23  
okt