

Mijn stress begrijpen en beheersen

Stress

Psychosociale risico's

CODE PRODUIT

V0519

Thématique

Leren omgaan met stress.

Objectifs

- Het mechanisme van stress begrijpen en het verband leggen met situaties die de deelnemers meemaakten in hun specifieke professionele context.
- Een collectieve denkoefening leiden rond dit thema.
- Goede praktijken bespreken betreffende stresspreventie en stressbeheersing.

Programme

Duur: 1 dag.

Inhoud van de opleiding:

- **Reeks 1: de dynamiek van stress.**

- Definitie.

- Mechanismen en modellen.

- Gevolgen van stress.

- **Reeks 2: de oorzaken van stress.**

- Organisatorische oorzaken.

- Individuele oorzaken.

- **Reeks 3: hoe stress herkennen?**

- Fysieke en gedragssignalen.

- **Reeks 4: hoe stress voorkomen en beheersen?**

- Wat zijn mijn eigen hulpmiddelen?

- Hoe opnieuw een evenwicht en een goed gevoel krijgen?

- Welke goede praktijken op persoonlijk en organisatorisch vlak.

- Wie kan me helpen? De actoren bij preventie en hulpverlening.

- **Reeks 5: persoonlijk actieplan.**

Méthode

- Theoretische uiteenzettingen die elk nieuw cognitief element introduceren.
- Praktijkoefeningen.
- Analyse van situaties.

Public

Elke werknemer.

De inhoud wordt aangepast afhankelijk van de functie en de rol van de werknemers (medewerkers, hiërarchische lijn, HR...).