



“De training heeft teveel opgeleverd om allemaal te noemen, maar bijvoorbeeld veel inzicht in mezelf en een andere kijk op mezelf. Ik ben me bewuster van mijn gedachten en gedrag. Ik ben minder gestrest en heb mijn hobby's weer opgepakt.”

-Nicole

“De training heeft me heel veel inzicht in stress opgeleverd en wat je hieraan kan doen. Ik kan stressvolle situaties beter hanteren. Ik voel me opgewekter. ik ben blij dat ik deze training heb gevolgd!”

-Henk

“De training heeft me heel veel opgeleverd. Inzicht in de noodzaak voor herstel, hoe ik automatische reacties om kan buigen, tot reageren vanuit mijn kernwaarde. Dit geeft mij meer rust. Door de inzichten die ik heb opgedaan voel ik meer innerlijke rust en is mijn gejaagde gevoel verminderd. Enorm bedankt voor deze training!”

-Adinda

“De training heeft me veel nieuwe inzichten opgeleverd, en daardoor meer innerlijke vrede. Ik heb veel meer energie. Dit zou iedereen in zijn leven moeten doen!”

-Nathalie

NO-STRESS START



Herken je dit?

Je ervaart voor het eerst in je leven behoorlijke stress en je merkt dat je er last van begint te krijgen. Je functioneert nog wel gewoon, maar hebt (meer) last van lichamelijke klachten zoals gespannen schouders, hoofdpijn of darmklachten. Het kan ook zijn dat je je sneller geïrriteerd, zenuwachtig of verdrietig voelt. En je ervaart druk; dingen die je voorheen makkelijk deed kosten nu veel meer moeite. Het kan ook zijn dat je minder zin hebt in sociale afspraken dan je van jezelf gewend bent.

Kortom je voelt je uit het lood, of minder jezelf, en je hoopt dat het vanzelf weer overwaait. Maar collega's, vrienden of familie hebben hun zorgen uitgesproken. Zij vinden dat je op moet passen of iets rustiger aan moet doen. Je wilt er ook zeker iets mee, maar vindt naar de huisarts gaan too much. Je wilt het tij keren en de negatieve spiraal doorbreken.

Herken je je in dit profiel? Dan past de No-Stress Starttraining perfect bij jou. De training geeft jou in 6 weken tijd alle kennis, inzichten en vaardigheden die je nodig hebt om weer lekker in je vel te komen en om te voorkomen dat je in de toekomst weer last krijgt van stressklachten. Je leert effectief omgaan met de stress en de spanningen die bij jouw dagelijks leven horen, zodat je toekomt aan dat wat écht belangrijk voor je is.

Resultaat

- Je hebt kennis opgedaan over de invloed van stress op lichaam en geest
- Je hebt je zelfkennis vergroot en weet wat wel en niet goed voor je is
- Je kent je eigen energie- en inspiratiebronnen
- Je ervaart meer innerlijke rust en ontspanning
- Je weet hoe je om kunt gaan met negatieve gedachten en belemmerende overtuigingen
- Je bent je bewust van lichamelijke en geestelijke stresssignalen en weet hiermee om te gaan
- Je bent goed hersteld en voelt je energiek en vitaal
- Je kent je kernwaarden en gebruikt ze als kompas in je dagelijks werk en leven
- Je bent in staat de kwaliteit van je leven positief te beïnvloeden

Voor wie

De No-Stress Starttraining is de beste keuze voor jou als je voor het eerst last hebt van stress , milde stressklachten hebt, of als je preventief wilt leren hoe je het beste met stress om kunt gaan. Het is een perfect programma als je een pas op de plaats wilt maken en je 3 dagen lang alle tijd en aandacht aan jezelf wilt besteden om te leren hoe je stress de baas kunt in jouw dagelijks werk en leven.

Programma

Om te komen tot diepgaand en duurzaam resultaat is kennis, inzicht en vaardigheid nodig. Deze drie elementen zijn in een optimale verhouding vertegenwoordigd in de opzet van het programma en de trainingdagen.

Kennis

Je leert wat er gebeurt in je lichaam, je geest en je ziel als je je werk of je leven als stressvol ervaart. Het programma biedt de beste wetenschappelijke kennis en de meest inspirerende filosofische kennis, met betrekking tot stress, die nodig is om jouw ervaring aan te spiegelen, om deze te kunnen begrijpen én om je gedrag te kunnen veranderen.

Inzicht

Tijdens het programma vergroot je je zelfinzicht op zo'n manier dat je niet om verandering heen kunt. Door middel van ervarend leren word je je bewuster van jezelf en komt er van binnenuit een verandering op gang. Je leert tijdens de training om je voor die verandering open te stellen, de verandering toe te laten en deze vorm te laten krijgen op een manier die bij jou past.

Vaardigheid

Zodra een verandering is ingezet, is er oefening, vaardigheid, een concreet plan en discipline nodig om de verandering te laten beklijven. Door de opgedane kennis, de ervaring en de inzichten steeds te vertalen naar jouw werk en jouw dagelijks leven, in de vorm van concrete intenties, besluiten en acties, krijgt de verandering op een duurzame manier vorm.

Thema's

- Fasen van de stressreactie
- De balans tussen draagkracht en draaglast
- Jouw ideaal formuleren
- Stressbronnen en inspiratiebronnen
- Stresssignalen

- Belemmerende en helpende overtuigingen
- Omgaan met lastige gevoelens
- Kernwaarden
- Ontspannen
- Energiiek worden en blijven
- Persoonlijk plan

Werkwijze

Voorafgaand aan de training vul je een persoonlijk intakeformulier in en ontvang je een voorbereidingsopdracht.

Tijdens de training werken we afwisselend in de hele groep en in twee- en drietallen. De werkvormen zijn ervaringsgericht en afwisselend. Ook is er voldoende ruimte voor pauze, buitenlucht en beweging.

Tussen de trainingsdagen blijf je aan de slag. Met behulp van een inspirerend en praktisch plan en aan de hand van concrete praktijkopdrachten en tussentijdse e-mail van de trainer, krijgt de training een grote plek in je leven.

De werkvormen zijn gebaseerd op de Westerse (positieve- en neuro-) psychologie, Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Systemisch werk, Rationele Effectiviteit Training, Ayurveda, Yoga en Mindfulness. Uitgangspunt is de eenheid van lichaam, geest en ziel; de training werkt door op elk van deze niveaus om die eenheid te respecteren en te herstellen.

Uitgebreide beschrijving

Dag 1

Op de eerste trainingsdag leer je hoe de menselijke stressreactie in elkaar zit en leer je wat dat voor jou persoonlijk betekent. De menselijke stressreactie bestaat uit 6 onderdelen die onderling samenhangen en elkaar beïnvloeden: de uitgangssituatie, de aanleiding, de fantasie, de opwinding, de reactie en het herstel.

Kennis van, en persoonlijk inzicht in die onderdelen vergroot jouw invloed op de mate van negatieve stress die je ervaart en op de impact die negatieve stress heeft op je lichaam en je geest.

Op de eerste trainingsdag behandelen we de eerste twee onderdelen van de stressreactie uitgebreid. Je onderzoekt ten eerste hoe je er op dit moment voor staat, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel, en je leert hoe je jouw leefstijl kunt verbeteren en je veerkracht kunt vergroten. Vervolgens krijg je inzicht in je grootste stressbronnen en leer je hoe je die kunt

beïnvloeden en/ of verkleinen. Hierbij ga je uit van jouw ideale situatie en van wat jij van het leven wilt. Ook daar staan we bij stil op de eerste trainingsdag. Aan het einde van de dag maak je een concreet en praktisch plan waar je enthousiast van wordt en energie van krijgt. Ook krijg je praktijkopdrachten mee, zodat je direct aan slag kunt na de eerste trainingsdag.

Dag 2

De tweede trainingsdag staat in het teken van het derde en het vierde onderdeel van de stressreactie. Je leert de onderliggende patronen en overtuigingen kennen die in jouw geval leiden tot stress. Ook leer je hoe je met deze patronen om kunt gaan en hoe je ze om kunt buigen. Daarnaast gaat de tweede trainingsdag over het leren herkennen van, en omgaan met stresssignalen en prikkeling van het zenuwstelsel. Als je jouw unieke lichaamstaal leert kennen, en je leert ernaar luisteren, dan kun je van (stressverhogend) gedrag veranderen en voor jezelf zorgen vóór je klachten krijgt. Waardoor je gezond en energiek blijft. Aan het einde van de tweede dag vul je je plan aan en krijg je nieuwe praktijkopdrachten mee.

Dag 3

De derde trainingsdag gaat over de laatste twee onderdelen van de stressreactie. Je leert om bewust te reageren op stressbronnen, in plaats van automatisch. Automatisch gedrag is in geval van stress vaak niet het meest effectieve gedrag. Je leert in plaats daarvan je gedrag te sturen op basis van je belangrijkste kernwaarden. Deze dag gaat daarnaast over herstellen en opladen. Door middel van verschillende theorieën en oefeningen leer je wat jij nodig hebt én kunt doen in drukke/ lastige tijden. Na deze derde dag heb je alles in huis om goed voor jezelf te kunnen zorgen en jezelf te kunnen geven wat je nodig hebt. Je hebt een rugzak vol kennis, inzicht en vaardigheid verzameld. Met een inspirerend en concreet plan ga je naar huis!

Praktisch

- Het programma bestaat uit 3 losse dagen met een looptijd van 6 weken
- In Amsterdam of Utrecht
- Investering: €1195,-, exclusief 21% BTW en exclusief verblijfsarrangement €38,- per dag

Individueel

Dit programma kun je ook individueel volgen. Het bestaat in dat geval uit 3 intensieve sessies van 2,5 uur op data en tijden die we in overleg plannen. Een individueel traject is vaak intensiever en kan op maat gemaakt worden.

Contact

Voor meer informatie, actuele startdata, vrijblijvend advies of inschrijven, kun je ons bereiken op:

020-210 1910