

Mentale preventie training

Iedereen ervaart weleens stresssignalen, zoals pijn in nek en schouders, gevoelens van irritatie, concentratieproblemen, hoofdpijn en een onrustig gevoel. Deze signalen vertellen ons dat het niet goed gaat. Heel vaak negeren we deze boodschap, met als gevolg dat de signalen erger worden.

De oplossing ligt grotendeels bij uzelf

Mensen zoeken vaak de oplossing buiten zichzelf: ik heb teveel werk, die collega irriteert me, ik heb ook altijd pech, enzovoort. Daarmee worden zij voor het verminderen van stress afhankelijker van hun omgeving. Die kan, of wil niet altijd meewerken. En dus blijven stresssignalen bestaan, of ze worden erger. Uw werkgever doet zoveel mogelijk om ziekte of uitval te voorkomen. Maar door zelf de macht in handen te nemen, zorgt u zelf voor het verminderen van stresssignalen.

Stress en bewustwording

Onze stress preventietraining is erop gericht om mensen bewust te maken van hun eigen denken en doen. Dat is immers de oorzaak van de stresssignalen. De slogan die in de training centraal staat, is de slogan 'If it is to be, it is up to me!' Deze training vindt plaats in groepsverband, waardoor u ook van de inbreng van anderen kunt leren. Stap voor stap leren we de deelnemers om hun eigen overtuigingen en handelingen te onderzoeken, te zoeken naar nieuwe manieren en deze uiteindelijk ook toe te passen. Hierdoor verbetert hun welzijn en verminderen of verdwijnen hun stresssignalen. De aanpak is sterk oplossingsgericht en sluit aan bij uw dagelijkse praktijk.

Uniek maatwerk

Deze stress preventietraining richt zich ook op het veranderen van uw levenshouding. In plaats van de oplossing bij anderen te zoeken, raakt u meer bewust van oplossingen binnen uzelf. Een levenshouding, waarmee u de aangeleerde technieken kunt blijven toepassen. De training kan op maat toegesneden worden voor een bepaalde doelgroep (leidinggevenden, verzorgenden, callcentre medewerkers, hulpdiensten). De praktijkvoorbeelden en oefensituaties sluiten aan op de werksituatie en het niveau van verantwoordelijkheid.

- Incompany of met open inschrijving op de hoofdvestiging van Lavori.
- Standaardformaat: 10 bijeenkomsten van 1.5 uur, 8 deelnemers, tijdsduur kan eventueel verkort worden. Training in de avonden is ook mogelijk
- Engelstalige versie binnenkort beschikbaar.

Er vinden vooraf individuele kennismakingsgesprekken plaats. Om het effect te bepalen vindt een voor- en nameting plaats en de werkgever en/of bedrijfsarts wordt na afloop van de training op de hoogte gesteld van het behaalde resultaat.

Uitvoering en tarief

De training wordt gegeven door een psycholoog van Lavori. Bij minimaal 8 deelnemers zijn de kosten € 450 per persoon, inclusief trainingswerkboek en individueel kennismakingsgesprek.

Meer informatie

Neem contact op met Mark van Winkel, teamleider en GZ psycholoog, 043 3101861.