



BRINGING KNOWLEDGE TO THE WORLD

Stress Control Workshop **Constructief omgaan met stress**

Stress is alomtegenwoordig. Stress in het verkeer, op de werkvloer, op kantoor, op school, thuis, ja zelfs vakantiestress. Met ziekte, depressie en burn-out als gevolg.

De basisboodschap van deze workshop is dubbel:

1. Stress is niet per definitie negatief. Wij hebben stress nodig om te groeien en om onze grenzen te verleggen. Het doel is dus niet een stressloos bestaan, maar wel een situatie waarbij wij onze negatieve stress omzetten in positieve stress.
2. Jij hebt een grotere invloed op je (emotionele) stress dan je zelf vermoedt. Stress is meestal niet iets wat anderen ons aandoen, maar iets wat we onszelf aandoen.

Met dit dubbel objectief voor ogen, is de workshop opgebouwd in drie delen:

1 Stress beschrijven

De deelnemers onderzoeken hun eigen stresssituaties en ontdekken dat er verschillende vormen van stress bestaan. Ze worden aangemoedigd om één specifieke stresssituatie als uitgangspunt te nemen voor deze workshop.

2 Stress begrijpen

In dit deel onderzoeken we waarom bepaalde situaties stress veroorzaken. Zo ontdekken we dat stress veroorzaakt wordt door een kettingreactie.

3 Stress beheersen

In dit laatste deel oefenen we samen drie technieken om met stress om te gaan:

- stress ONTkoppelen: dit is een techniek om acute stress te beheersen op het moment zelf.
- Stress ONTmijnen: dit vraagt iets meer inspanning, omdat we oefenen om de lont uit de stress situatie te halen door op zoek te gaan naar onze niet-constructieve gedachten. We leren dat er verschillende niet-constructieve denkstijlen zijn, zoals het Fawlty Towers syndroom of het Apocalypse now syndroom.
- Stress ONTladen: tenslotte leren we een simpele techniek die toelaat de negatieve emoties van onze stress los te laten en de positieve energie van een diepe, heilzame gemoedsrust op te laden.

Nuttig voor het bedrijf én de medewerker

Niet alleen de individuele medewerker, maar ook de hele organisatie is er mee gebaat dat de medewerkers zo weinig mogelijk negatieve stress ervaren en dat ze daarentegen geregeld pieken van kickstress kennen