



2 daagse workshop * Stressmanagement & Balans * 2017

Stress is een normale reactie van ons lichaam op noodsituaties. Het is een reflex waarbij snel energie vrijkomt om te vechten of te vluchten. Hoewel je een bepaalde hoeveelheid stress nodig hebt om goed te kunnen presteren, kan te veel stress een averechts effect hebben op je dagelijks functioneren.

Stressklachten kun je ook beschouwen als een energieprobleem, aangezien (onderhuidse) spanningen en zorgen je te veel energie kosten. Je kunt dan last hebben van lichamelijke en geestelijke vermoeidheid en regelmatig terugkerende ongemakken en onbalans. Verder blijkt dat je als gevolg van te veel stressvolle gebeurtenissen, je zelf te weinig ontspanning toelaat of dat je gewoon niet meer kunt ontspannen.

Wat leer je in deze workshop?

- ✘ Je kunt stressvolle situaties tijdig te herkennen en beter het hoofd bieden in privé en werk situaties.
- ✘ Je kunt op natuurlijke wijze omgaan met onverwachte situaties en werkdruk en komt snel in balans.
- ✘ Privé en werk beter plannen en in balans te brengen en het maken van juiste keuzes en 'nee' zeggen.
- ✘ Je kunt mindfulness, ademhalings- en lichaamstechnieken toepassen.
- ✘ Je houdt emotionele reacties in de hand, ook in conflictsituaties.

Voor wie is de workshop bedoeld?

Voor iedereen die op effectieve wijze wil leren omgaan met drukte en stress in privé- en werksituaties en meer ontspanning en balans in zijn/haar leven wil brengen.

Wat gaan we doen en behandelen?

- ✘ Recente inzichten over de werking van stress.
- ✘ Tijdig signaleren van stressfactoren.
- ✘ De samenhang tussen stressvolle gebeurtenissen, je denkpatronen, emoties en gedrag.
- ✘ Heldere en assertieve keuzes maken.
- ✘ Omgaan met veranderingen en tegenslagen.
- ✘ Adviezen en mindfulness technieken voor een gezondere leefstijl.
- ✘ Yoga lichaams- en ademhalings technieken, oefeningen en inzichten.

Waar en wanneer?

Data: Met bedrijven in overleg. Deze workshop wordt voor particulieren 2 keer in het jaar gepland.
Locatie: [Buitengoed de Uylenburg](#) (bij Cafe Du Midi) Noordeindseweg 70, Delfgauw, afslag IKEA-Delft.
Tijd: 09.30 tot 16.30 uur. Koffie, thee en lekkers zijn inclusief. Eigen lunchpakket mee te nemen.
Kosten: Particulier: 120,00 euro voor 2 dagen. Voor bedrijven 150 euro pp voor 2 dagen
Interesse: Email naar info@dawoodhealingencoaching.nl of bel met 06 -1000 10 67