

Inhoud cursus stresspreventie

Verschil tussen distress en eustress.

Mensen moeten weten dat niet alle stress slecht voor je is en dat je stress ook nodig hebt. Maar waar zit het omslagpunt van goede en slechte stress? En hoe herken je dat.

Symptomen van teveel stress en waar manifesteren ze zich.

Het gebeurt regelmatig dat stress gerelateerde klachten niet als zodanig herkend worden en men het genezingsproces daardoor niet allen vertraagd, maar ook zijn doel voorbij schiet omdat er enkel symptoom bestrijding plaats vindt. Daardoor blijven mensen langer dan noodzakelijk uitgeschakeld of langer dan noodzakelijk minder productief.

Persoonskenmerken en persoonlijkheid.

Deze kenmerken zijn van belang om te weten welke persoonskenmerken stress in stand houden en welke je juist kunt gebruiken om beter met stress om te gaan.

Verwerking van stress.

Iedereen verwerkt stress op zijn eigen individuele manier, maar welke processen vinden er dan plaats en waar heb jezelf grip op.

De Hersenen en stress.

Hoe kan je je hersenen het beste prepareren op stress incl. hersentraining. Maar we geven ook aan wat de gevolgen zijn voor de hersenen als ze langdurig bloot worden gesteld aan stress en hoe je het proces weer kunt omdraaien. Wat tevens zo belangrijk is :hoe prepareer je je hersenen voor de taak die voor je ligt?

Levensfases en stress.

Een persoon doorloopt gedurende zijn leven verschillende fases, elk van deze fases heeft zijn eigen karakteristieken, waardoor je anders reageert dan dat je zou verwachten. In deze fases reageer je ook weer anders op stress en vaak is ook je tolerantie ten opzichte van stress een stuk lager. Bekend zijn met deze periodes in je leven verhoogt je tolerantiegrens ten opzichte van spanning en stress tijdens iemands levensloop.

Stress en de verschillen in het verwerken van stress tussen mannen en vrouwen.

Iedere stresspreventie training moet hier aandacht aan besteden, er zijn wezenlijke verschillen in het omgaan en de verwerking van stress, tussen mannen en vrouwen. Wij gaan daar in onze cursus diep op in.

Burn-out- prevalentie en risicogroepen.

Er wordt veel geschreven en gezegd over burn-out, in onze cursus gaan we gedetailleerd in op de laatste wetenschappelijke onderzoeken.

Ontwikkeling en fases van burn-out en burn-out typen.

Burn-out ontstaat niet van het ene moment op de andere, wij bespreken het traject wat er aan vooraf gaat en welke individuen het meest ontvankelijk zijn om tegen een burn-out aan te lopen.

Verskil burn-out met

Er wordt al gauw gesproken over burn-out zonder dat mensen weten wat het verschil is met bv. een depressie of over overspannenheid. Wij scheppen hier duidelijkheid over.

Herstel van burn-out.

Er is goed herstel mogelijk van burn-out wij vertellen in onze cursus waaraan een goed herstel moet voldoen en wat men vooral niet moet doen.

Wat te doen aan stress.

Er worden verschillende soorten copingstijlen (de manier waarop en mens met stress om gaat) uitgelegd en de voor en nadelen van verschillende copingstijlen worden besproken.

Ontspanningstechnieken.

In onze cursus worden twee ontspanningstechnieken besproken n.l. hartcoherentie en mindfulness.

Hartcoherentie.

Wij hebben voor deze methode gekozen om twee redenen nl. door middel van biofeedback apparatuur kan je inzichtelijk maken hoe iemand erop dat moment fysiologisch voorstaat. De tweede reden is dat het eenvoudig aan te leren is en overal toe te passen.

In deze methode staat het hartritme centraal. Het verschil in intervallen tussen de hartslagen is het beginpunt van waaruit informatie stromen naar ons brein en ons lichaam gaan.

Is het ritme regelmatig dan werken brein en lichaam synchroon samen, met diepgaande effecten. Zo niet, als wij bijvoorbeeld langdurig onder stress staan, dan is ons hartritme een chaos met alle gevolgen van dien.

Het hartritme staat op haar beurt weer sterk onder invloed van gevoelens en emoties. Het hartritme kan door het individu beïnvloedt worden. Wij leren de cursisten de technieken die dat bewerkstelligen. Omdat we bijna altijd van het sympathisch stelsel gebruik maken is het handig om het zelf te controleren.

Mindfulness – leren we de cursisten om het patroon denken te doorbreken, zodat je op een meer neutrale manier naar een probleem kan kijken. Wat dan weer nieuwe inzichten biedt.

Slaap.



Er zijn meerdere mechanismen om je te beschermen tegen stress, waarvan slaap misschien wel de belangrijkste is. We leggen uit hoe je zo goed mogelijk kunt slapen en wat je vooral niet moet doen.

Voeding beïnvloedt stemming en gedrag.

Er wordt steeds meer en meer onderzoek gedaan naar voeding en stress, wij vertellen wat uit de laatste wetenschappelijke onderzoeken is gekomen.

Eet je slim.

Welke voedingsmiddelen moet je eten om de hersenen optimaal te laten functioneren. Wat heb je nodig om je immuunsysteem te optimaliseren zodat je de tolerantie grens voor stress verhoogd, enz.

Het doel van de cursus stresspreventie.

Wat we willen bereiken met onze cursus is dat we deelnemers handvaten aanreiken om met de last van o.a. werkdruk om te gaan om zodoende hun werk- en levensvreugde te verhogen. De bekendste handvaten die in een doorsnee cursus worden aangereikt zijn: beter je grenzen bewaken, op een aardige manier nee- zeggen en timemanagement enz. Maar deze adviezen blijken in de realiteit weinig soelaas te bieden in sectoren waar de werkdruk erg hoog is. Zij ondersteunen niet voldoende en zorgen vrijwel altijd voor terugval en het grijpen naar oude copingmechanismes, zij zijn dus niet van blijvende aard. Vandaar dat we voor een nieuwe strategie gekozen hebben en dat is de natuurlijke stress tolerantiegrens van mensen te verhogen, dit door middel van de facetten hierboven beschreven. Deze opgedane kennis kan een levenlang in praktijk gebracht worden en is zodoende van onschatbare waarde.

Het Europees Agentschap voor Veiligheid en gezondheid op het werk, geeft prijzen uit voor good practices op het gebied van succesvolle preventie van psychosociale arbeidsrisico's, met name voor preventie op het gebied van stress. Er zijn nog maar heel weinig prijzen uitgedeeld omdat goed stressmanagement nog steeds niet belangrijk genoeg gevonden wordt.

Waar moet good practice in stresspreventie aan voldoen?

- Adequate risicoplanning
- Grondige planning en een stapsgewijze benadering.
- Combinatie van op het werk en op de werknemer gerichte maatregelen.
- Contextspecifieke oplossingen.
- Professionele interventie methodes en maatregelen op basis van concrete bewijzen.
- Sociaal overleg, Partnership en betrokkenheid van de werknemers. Duurzame preventie en steun van de directie.

De cursus is zodanig opgezet dat de cursist inzicht krijgt in zijn eigen vermogen en kwaliteiten om zichzelf staande te houden in een maatschappij waar stress niet meer uit weg te denken is. De verwachting is dat dit zeker niet minder zal gaan worden de komende tijd, dus adequaat inspelen op de situatie en preventie is van groot belang.

Een bijkomend voordeel is dat de cursus een bindende factor in een groep heeft, er komen altijd punten aan de orde die herkenbaar zijn. Iedereen in de groep heeft in een bepaalde mate stress ervaren en herkend dat dus bij zich zelf, herkenning en erkenning helpen hen al een stap in de goede richting.

Onze ervaring is dat het een heel motiverende factor kan zijn voor de groep. Er treedt vaak een groepscohesie op.

Meer informatie: jspruit@absentpreventie.nl