**Cursus “In balans op het werk en daarbuiten”**

**Agenda dag 1**

09:00 Ontvangst

09:30 Kennismaking

10:00 Stressfysiologie

* Neurohormonale regulatie van stress en herstel
* Lichaamsbewustwording

11:15 Pauze

11:30 Balans tussen actie en ontspanning

* Pauzegedrag
* Mindfulness in relatie tot ontspanning

12:30 Lunch

13:30 Houding en beweging

* Spieren
* Ergonomie en spierspanning
* EMG feedback, pauzesoftware
* Beweging

15:00 Pauze

15:15 Energiehuishouding

* Energiek de dag door (voeding, werkstijl)
* Optimaal herstellen na een dag van actie (verbeter je slaap)

16:45 Afronding

* Huiswerkopdracht

**Agenda dag 2**

09:00 Ontvangst

09:30 Doorspreken ervaringen en huiswerk

10:00 Biotemperamenten

* Hormonen en bioritme
* Neurotransmitters - Braverman test

11:15 Pauze

11:30 Oogzorg

* Werking van het oog
* Verbeter je zicht (methode Bates)

12:30 Lunch

13:30 Aandacht en focus

* Open focus techniek
* Mindfulness als methode voor aandachtstraining

15:00 Pauze

15:15 Prikkelverwerking

* Prikkelverwerking in het brein
* Huidgeleiding trainen
* Energetische technieken
* Audiovisuele entrainment

16:45 Afronding

* Huiswerkopdracht

**Agenda dag 3**

09:00 Ontvangst

09:30 Doorspreken ervaringen en huiswerk

10:00 Persoonlijkheid

* Stresstypes en gedrag

11:15 Pauze

11:30 Anders leren denken

* RET (Rationeel Emotieve Therapie)
* Irrational Believes Inventory

12:30 Lunch

13:30 Innerlijke balans creeren

* Hartcoherentie (in combinatie met RET)
* Focustechnieken

15:00 Pauze

15:15 Assertiviteit en communicatie

* Assertiviteit
* Verbindende communicatie (methode Rosenberg)

16:45 Afronding

* Eindopdracht