



Veranderingen in werkzaamheden, intensieve gesprekken, meer doen met minder mensen of hogere werkdruk in het algemeen.

Mentaal weerbaar zijn speelt een belangrijke rol in situaties die ervaren worden als uitdagend. Het geeft inzicht in waarom mensen met dezelfde eigenschappen en onder dezelfde omstandigheden toch anders reageren op stressvolle situaties.

Herkenbaar?

- Ik kan er niet goed tegen als...
- Morgen zie ik die man weer. Wat nu als...
- Ik hoop maar dat mijn collega...
- Ik ben er klaar mee. Ze luisteren toch niet...

De training Mentale Veerkracht is voor medewerkers die meer rust en controle willen wanneer zij zich in stressvolle situaties bevinden. In de training is veel aandacht voor emotionele en mentale weerbaarheid. In een veilige trainingsomgeving word je bewust gemaakt van je eigen gedrag en reactie tijdens stressvolle momenten.

Omdat iedere situatie anders is kan het zijn dat je in een andere situatie zelf ook anders reageert. Sommigen trekken zich al snel terug in zo'n situatie, terwijl weer anderen de confrontatie kiezen. Dit hoeft niet per se goed of fout te zijn. Spanning kan vechtgedrag of terugtrek- en onzeker gedrag veroorzaken. Bedreigende situaties zijn per definitie lastige situaties. Van nature hebben wij drie manieren om met dergelijke situaties om te gaan. Als mensen in een situatie terecht komen die bedreigend voor hen is, reageert men van nature door te vechten, vluchten of bevriezen.

Van belang is om te weten wat je eigen natuurlijke neiging is. Daarnaast is het van groot belang om je natuurlijke afweging ook zo veel mogelijk een vaardige en professionele afweging te laten zijn.

In de training is met zelfcontrole aandacht voor onder meer houding en ademhalingstechnieken, waardoor je je spanning beter onder controle kunt krijgen. Daarnaast ga je aan de slag met het sturen van eigen gedachten in stressvolle situaties, zodat je je meer bewust bent wat je wilt zeggen om je doelen te behalen. Door gericht te trainen vergroot je je zelfvertrouwen en veerkracht.

BUREAU VEILIGHEID

Programma

- Uitdagende en haalbare doelen;
- Mentale voorbereiding;
- Energiemanagement:
 - o Wat kost energie en wat levert energie op
 - o Alert reageren en gevoelens van stress verminderen
 - o Psychische belasting
- Gedachtecontrole
 - o Herkennen van en omgaan met beperkende gedachten. Je leert om negatieve gedachten en gevoelens om te zetten naar positieve mogelijkheden.
- Gedragsverandering. Inzicht in eigen gedrag met als doel het persoonlijk handelen te verbeteren.
- Omgaan met lastige situaties en conflicthantering
- Grenzen stellen
- Praktijksituaties trainen

Resultaten

De training Mentale Veerkracht is erop gericht om je handvatten te geven waarmee je je mentale weerbaarheid kan versterken. Hierdoor kun je de uitdagingen van het werk met meer vertrouwen en controle aangaan.

Bureau Veiligheid | Hamdijk 21 | 9693 TB BAD NIEUWESCHANS
(0597) 67 28 36 | info@bureau-veiligheid.nl | www.bureau-veiligheid.nl