**A&O Summerschool dag 2 – Lekker in je vel: nieuwe inzichten in werkstress en manieren om de balans herstellen**

Hoe is het mogelijk dat we in de huidige welvaartstaat last van stress- en burnout-klachten hebben? Deze vraag van Gaillard (2003) is nog steeds urgent. Er zijn verschillende redenen. Op het werk is de fysieke belasting weliswaar afgenomen, maar tegelijk is de cognitieve en emotionele belasting toegenomen, en daarmee ook het risico op burnout, langdurige vermoeidheid en hart- en vaatziekten (Hooftman et al., 2018; RIVM, 2019).   
Daarnaast legt de privésituatie druk op ons, want alles moet in orde zijn, het huis, de vriendenkring, de vakanties en de kinderen met hun wensen. Ten slotte lijkt er door de sociale media een extra stressor bijgekomen waardoor we ook in onze vrije tijd niet tot rust komen. Door voortdurend ‘aan’ te staan neemt het risico op oververmoeidheid en uitputting nog verder toe. Om gezond en gelukkig te zijn is het van belang die psychische en fysieke over-activatie af te bouwen en de balans tussen lichaam en geest te herstellen.  
  
Tijdens de masterclass in de summerschool van het NIP zal Prof. dr. Karen van Dam de cursist meenemen in de volgende onderwerpen**:**

**Module 1**  
1. Homeostase, allostase & allostatic load: effecten van werkbelasting en stress  
2. De werkomgeving: psychologische modellen voor werkbelasting & stress

**Module 2**  
3. Herstel (recovery) van het werk  
4. Lekker in je vel met ‘meditative movement’ & mindfulness

Ter voorbereiding op dit masterclass worden de cursisten geacht om [enkele artikelen](https://www.psynip.nl/te-lezen-artikelen-ter-voorbereiding-summerschool-dag-2/) te bestuderen.  
De artikelen zullen na de aanmelding aan de cursist gemaild worden.

**Programma**

9.00 uur            Inloop en registratie  
9:30 uur            Start programma (module 1)  
13:00 uur          Lunchpauze  
14:00 uur          Start programma (module 2)  
17:30 uur          Sluiting + Borrel