**Leerdoelen Training Werken en Leven vanuit je Comfort Zone**

**Het eerste deel van de training start met de definitie van Stress en de Wetenschappelijke onderbouwing daarvan. Daarna gaan we interactief verder.**

**Duur 45 minuten**

* *Cursisten gaan met elkaar in gesprek over Stress en ervaringen daarmee waarna er gereflecteerd wordt wat de impact van daarvan is in Lijf en Leven.* *Eerst in kleine groepjes daarna klassikaal.*

1. De eigen fysieke uitingen van Stress
2. De eigen psychische uitingen bij Stress,
3. Herkennen en bespreken van eigen Stress ervaringen en uitingen in Werk en Leven
4. Herkennen en bespreken van Stress bij de ander
5. Interactie en Impact van Stress op Werk en Leven
6. Hoe gaan we om met Stress bij de ander en hoe gaan we om met stress bij ons zelf. Wat kunnen we doen en wat kunnen we leren?
7. Stressreductie

**Duur 60 minuten**

Het **tweede** deel van de training start met de definitie van Burn-out de Wetenschappelijke onderbouwing daarvan. Daarna gaan we interactief verder.

**Duur 15 minuten**

* *De groep cursisten reflecteren aan de hand van de theorie op hun ervaringen met Burn-out in Werken en in Leven. Eerst in kleine groepjes daarna klassikaal.*

1. Zijn er oorzaken aan te dragen van een Burn-out. Wellicht van dichtbij, zelf of een collega of van verder weg meegemaakt. Wat kunnen we leren hiervan?
2. De fysieke Burn-out signalen. Hoe kunnen we die van jou herkennen.
3. De psychische Burn-out signalen. Hoe kunnen we die van jou herkennen?
4. Gevolgen van Burn-out Werk en Privé.
5. Herken je burn-out verschijnselen bij de ander? En wat doe je met die informatie?
6. Herken je Burn-out verschijnselen bij jezelf? En wat doe je met die informatie?
7. Het voorkomen van een Burn-out. Bij jezelf en bij een ander, kan dat? Hoe doe je dat? **Preventie.**

**Duur 60 minuten**

Hierna gaan we verder met de theorie van Burn-out. Gebaseerd op wetenschap. Hoe vaak komt een Burn-out voor en wat zijn de verschijnselen daarbij en hoe grijpt dit in op het menselijk bestaan (fysiek, emotioneel en mentaal.)

**Duur 30 minuten**

**Pauze**

*In het derde deel van de training gaan we verder met de definitie van de Comfortzone. En de onderbouwing daarvan. Daarna gaan we interactief verder. Dit deel is 2 ledig. Aan de hand van de theorie wordt op gestructureerde wijze op papier verwerkt hoe het gesteld is met eigen Comfort Zone in relatie tot Werken en Leven. Hieruit kan de cursist eigen conclusies trekken over onder andere:*

**Deel 1 Comfort Zone Theorie**

* Weerbaarheid en Mentale Veerkracht en de balans daartussen voor zowel Werk als privé.
* Eigen Comfort Zone, Weerbaarheidsdikte
* Bedreigingen Comfort Zone van binnenuit en buiten af en de invloed van daarvan op Werk en op Leven (oorzaak/gevolg).
* Balans of Disbalans in Werk
* Balans of Disbalans in Leven
* Conclusie in relatie tot Stress en Burn-out in werk en in leven.
* Uitingen van Disbalans (karikaturen)
* Mogelijke aanpassingen (klein of groot) die druk verlagend kunnen zijn. **Preventie maatregelen.**

**Duur 60 minuten**

**Deel 2 Comfort Zone Praktijk.**

In dit deel gaat het om samen leren van elkaar en reflecteren op eigen Comfort Zone. Gedurende het theoretisch deel van de Comfort Zone vindt er een schriftelijke verwerking plaats (zie boven).

**Duur 30 minuten**

Bevindingen worden stapsgewijs en gestructureerd doorgelopen en besproken in kleine groepen. De groep fungeert als coachend klankbord.

**Duur 60 minuten**

De bevindingen van de groepjes worden als geheel gedeeld. De preventie maatregelen worden per groep verzameld waarna de gehele groep zich samen voegt en dit algemeen gedeeld wordt. Trainer zorgt voor verdere verdieping in preventie.

**Duur 60 minuten**