**Programma**

Bijeenkomst 1   
9.00 – 9.55 Kennismaking + introductie over stress  
9.55 – 10.00 Koffiepauze  
10.00 – 11.00 Theorie: weten wat stress is (module 1)

Bijeenkomst 2   
9.00 – 9.10 Nabespreken huiswerk   
9.10 – 9.55 Theorie: Oorzaken   
9.55 – 10.00 Koffiepauze  
10.00 – 10.40 Theorie: Individuele beleving  
10.40 – 11.00 Werkopdracht

Bijeenkomst 3   
9.00 – 9.15 Nabespreken huiswerk   
9.15 – 9.30 Theorie: zelfanalyse   
9.30 – 10.00 Werkopdracht zelfanalyse  
10.00 – 10.05 Koffiepauze  
10.05 – 10.40 Werkopdracht teamanalyse  
10.40 – 11.00 Reflectie werkopdrachten

Bijeenkomst 4   
9.00 – 9.10 Nabespreken huiswerk   
9.10 – 9.50 Theorie: p-coping   
9.50 – 9.55 Koffiepauze  
9.55 – 10.25 Theorie: Werk- en privébalans   
10.25 – 11.00 (reflectie)Opdrachten

Bijeenkomst 5   
9.00 – 9.10 Nabespreken huiswerk   
9.10 – 9.30 Theorie: e-coping   
9.30 – 10.00 Introductie in Accceptance & Commitment  
10.00 – 10.05 Koffiepauze  
10.05 – 10.30 Vervolg Acceptance & Commitment   
10.30 – 11.00 Oefenopdrachten

Bijeenkomst 6   
9.00 – 9.15 Nabespreken huiswerk   
9.15 – 9.55 Evaluatie (opdracht)   
9.55 – 10.00 Koffiepauze  
10.00 – 10.45 Praktische toepassingen  
10.45 – 11.00 Afsluiting met certificaat