**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