

**Programma training Mindful@work**

09:30 uur  Start, welkom en presenteren programma

09:45 uur Herkennen stresssignalen d.m.v. ballonoefening

Landschap van stress: hoe herken je stress in je lichaam, in gedachten en in stemming.

10:00 uur Stresseducatie. Functie van stress en chronische stress. Effecten van stress.

10:30 uur Stressregulatie technieken: ademhalingsoefening.

10:45 uur Nabespreken oefening

11:00 uur Theorie: Fysieke en Emotionele behoeften van de mens en de stresscirkel.

11:30 uur Stresstest

11:45 uur Stress bespreken in 2-tallen dmv oplossingsgerichte vragen.

*12:15 uur Pauze*

13:00 uur  Plenair nabespreken van de stresstest.

13:30 uur Stressregulatie techniek: stevig staan en loopmeditatie

14:00 uur Nabespreken

14:15 uur Theorie: strategieën in het omgaan met stress (veranderen/doen – acceptatie – afleiding zoeken)

14:30 uur Stressregulatie techniek: bodyscan

15:00 uur Nabespreken

15:15 uur  Theorie en bespreken: energie gevers en energie nemers.

15:15 uur Stressregulatie techniek: Hartcoherentie

15:30 uur Nabespreken

15:45 uur Theorie: de kracht van visualisatie

16:00 uur Theorie: De pyramide van gedrag

16:15 uur Werken met negatieve overtuigingen: Helpende en niet-helpende gedachten en Emotional Freedom Techniques.

16:35 uur stressreductie techniek: actieve ronde met verschillende korte interventies.

16:45 uur Nabespreken en invullen evaluatieformulier.