**Workshop Stresshantering:** Inzicht, benoemen en doelen formuleren

Stresshantering: Meer dan kennis en een gezonde levensstijl alleen

**Doel:** Deelnemers hebben inzicht in de manieren waarop zij stress hanteren, maken dit bespreekbaar en zijn in staat doelen te formuleren op het gebied van stresshantering

**Beschrijving**

Het herkennen, erkennen en hanteren van stress hoort bij iedere professional. Echter noch op middelbare scholen, noch in de meeste vervolgopleidingen is stresshantering onderdeel van het opleidingscurriculum. (Gezien de toenemende prevalentie van burnoutachtige klachten en verzuim) Er wordt binnen deze workshop gekozen voor een oplossingsgerichte, competentiegerichte benadering van stresshantering vanuit een veilig opleidingsklimaat. De competentiegerichte benadering is gericht op een neutrale of positieve formulering van het gewenste gedrag op het gebied van stresshantering, in tegenstelling tot een medicaliserende benadering. Dit laatste kan een onveilige formulering zijn voor een professional en daarmee invloed hebben op de veiligheid van het opleidingsklimaat.

De workshop is gericht op het bespreekbaar maken van stress en de manieren die de deelnemers kennen of te weten komen over zichzelf om stress te hanteren. In een oplossingsgerichte benadering worden door de deelnemers SMART doelen geformuleerd op gedragsniveau in het kader van stresshantering.

**Opzet workshop**:

* Voorbereiding:
  + De deelnemers vullen een coping vragenlijst, de Utrechtse Coping Lijst (UCL) in
* Workshop:
  + Inleiding/Achtergrond over stress(hantering)
  + Conceptualisering: Bespreken van de UCL en terugkoppeling van de gescoorde vragenlijst aan de deelnemers Rollenspelen: Bespreekbaar maken van gezonde en minder gezonde vaardigheden in het voorkomen en hanteren van stressklachten. Plenaire terugkoppeling
  + Rollenspelen in concretiseren van individuele doelen op het gebied van stresshantering
  + Plenaire terugkoppeling
  + Evaluatie
* Huiswerkopdracht

**Totale tijdsduur: 3 uur**

Ubbergen, 12-1-‘21

Ellis Vissers

GZ-/neuropsycholoog, VGCT therapeut en praktijkopleider GZ-Psychologie

Neurorevalidatie St. Maartenskliniek