**Cursus programma**

Dag I **De Psycho-fysiologie van inspanning en herstel**

09.30 – 16.30 uur

* stress in historisch perspectief
* psycho-fysiologie bij (over)belasting, stress en herstel
* bio-psycho-sociaal model
* het chronische stress syndroom (CSS)
* het CSR-model en de kernbegrippen
* inspanning-herstel model
* compensatoire stress
* roofbouwproces en lichamelijke ontregelingen

Dag II **Herkennen van symptomen en klachten middels** **vragenlijst, gesprek, fysiologische indicatoren**09.30 – 16.30 uur

* schematisch verloop van het chronische stress syndroom
* klachten en symptomen
* verschillende stresstypes
* licht-matig-ernstig CSS
* diagnostiek: gesprekken, vragenlijst stressklachten en fysiologische indicatoren/biofeedback
* prognose

Dag III **Chronische Stress Reversal: terugdraaien van de effecten van chronische stress**09.30 – 16.30 uur

* principes van CSR-behandeling
* verschil in aanpak per stresstype
* het Noodplan
* behandelmodel
* het herstelproces, doelen en fasering
* de eerste maatregelen en interventies
* psycho-educatie
* herstelinterventies (mentaal/fysiek/gedrag)

Dag IV **Chronische Stress Reversal/2**09.30 – 16.30 uur

* interventies opbouw vitaliteit en conditie (mentaal/fysiek/gedrag)
* effectief zelfmanagement
* interventies sociaal maatschappelijk herstel (mentaal/fysiek/gedrag)
* principes voor re-integratie/werkhervatting
* consolidatie van het herstel

**Pauze**  
Ochtend: 15 minuten  
Lunch: 45 minuten  
Middag: 15 minuten

Hoofddocent: Karen Hillege

Co-docent dag 1 en 2: Merel Veen of Carolien Hamming

Co-docent dag 3 en 4: Simone van den Hil of Froukje Tjepkema

[www.csrcentrum.nl/word-coach/cursus-csr-methode](https://www.csrcentrum.nl/word-coach/cursus-csr-methode/)