

Merk jij dat je wel eens last hebt van de volgende signalen; concentratieproblemen, sneller geïrriteerd, overdenken, vergeetachtig, snel emotioneel en geen zin in sociale activiteiten?

Dit zijn alarmsignalen van mentale stress.

Ervaar jij regelmatig hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, veranderende ademhaling, verandering van eetlust en verminderde weerstand?

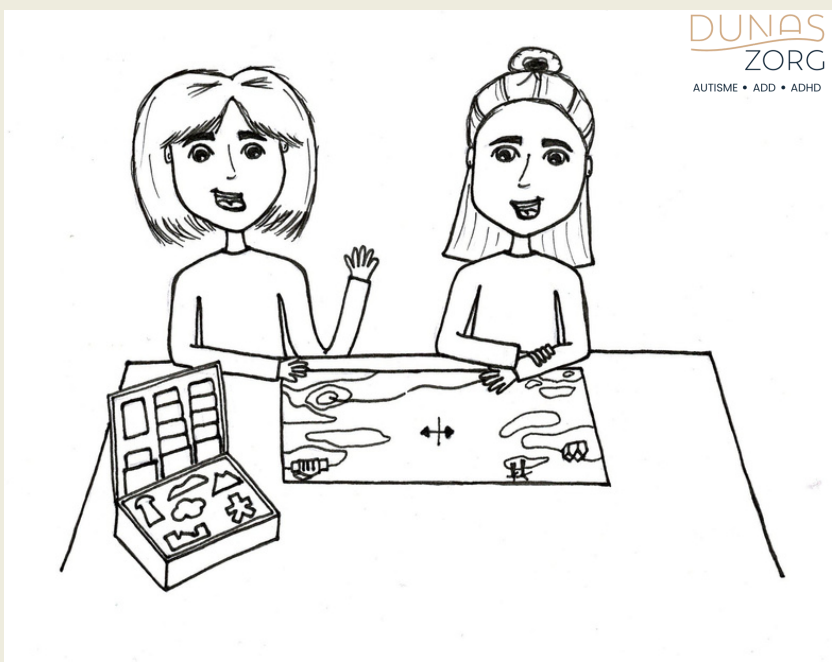
Dit zijn alarmsignalen van fysieke stress.

Stilstaan en zelfzorg is essentieel bij het omgaan met stress.

Speciaal voor stress is de Navigating stress workshop!

Navigating stress is een laagdrempelige manier om bewust te worden van jouw stress en hiernaar te kijken. Je zult gaan ontdekken dat de stress zowel positieve als negatieve aspecten heeft. De eerste stappen zijn om te ontdekken wat stress voor jezelf en anderen betekent en hoe hierop te reageren en te handelen.

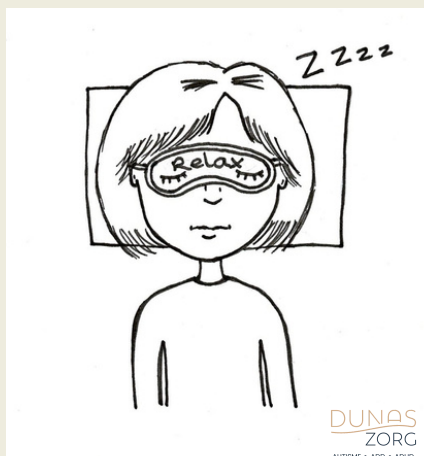
Tijdens de Navigating stress workshop of in een één op één begeleidingssessie ga je aan de slag met je gemoedstoestanden en stressfactoren. Deze zijn verdeeld in verschillende elementen.





Je gaat identificeren welke van de verschillende bronnen van stress in je dagelijks leven zijn;

- Het begrijpen van stressfactoren
- Herkennen van fysieke, emotionele en gedragsmatige symptomen van stress
- Inzicht krijgen in de impact van stress zowel op je fysieke als mentale gezondheid
- Ontdekken welke zelfzorg je kunt integreren in je dagelijkse routine
- Het ontwikkelen van een positieve en veerkrachtige mindset.



Aan de hand van de Navigating Stress-toolkit ga je op expeditie in het stresslandschap. Dit alles ga jij verwerken in jouw eigen persoonlijke stress landkaart, waarbij je stressfactoren kunt herkennen en begrijpen. Waardoor je niet enkel acties bedenkt, maar deze ook kunt uitvoeren, om zo richting de gewenste gemoedstoestand te bewegen.

Van overdenken en concentratieproblemen naar een relaxte gemoedstoestand.