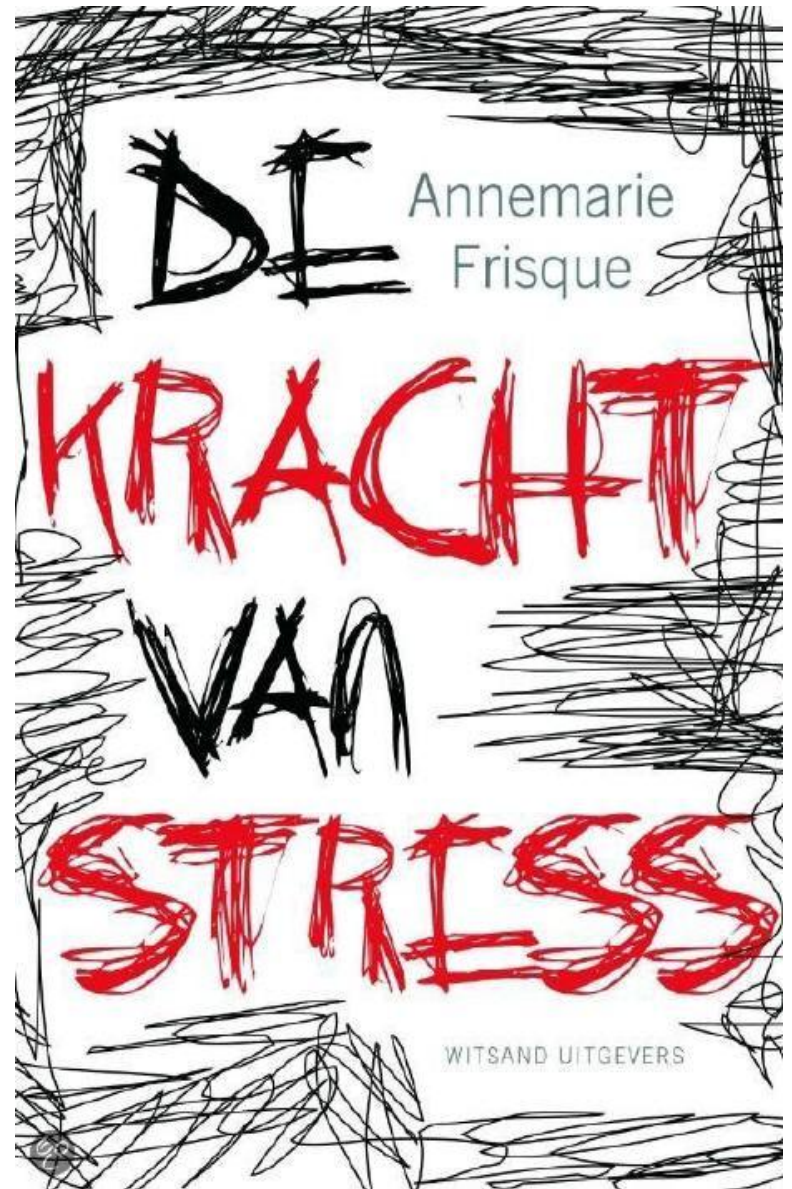




Welkom

Dr Anne-Marie Frisque

www.stresslabo.be



A. Stress vriend of vijand?

B. Hoe stress aanpakken?

Individu ↔ Organisatie

Individu:

- Werking hersenen
- Hoe veerkracht tegen stress verhogen? 7 sleutels



DE KRACHT VAN STRESS:

Stress, vriend of vijand?

7 sleutels:

1. Time Management (efficiënte en effectieve werkgewoonten)
2. Lichamelijke stressreactie: (korte en lange relaxatieoefeningen, alfa training)
3. Denk u sterk. (hersenschors)
4. Leef nu. (aandachtstraining)
5. U en de anderen (communicatie, assertiviteit, oplossingsgericht)
6. Verander uw gedrag (gezonde leefgewoonten)
7. De kracht van de verbeelding.

7 SLEUTELS:

1. Time Management
(Efficiënte en effectieve gewoonten)
2. Lichamelijke stressreactie:
Hoe werken onze hersenen? (lymbisch systeem)
Hoe kunnen wij onze hersenen optimaal gebruiken?
3. Denk u sterk. (hersenschors)
4. Leef nu. (aandachtstraining)
5. U en de anderen (communicatie, assertiviteit, oplossingsgericht)
6. Verander uw gedrag (gezonde leefgewoonten)
7. De kracht van de verbeelding.



De vecht-vlucht reactie:

Wat gebeurt er met de springbok als hij de leeuw ziet?

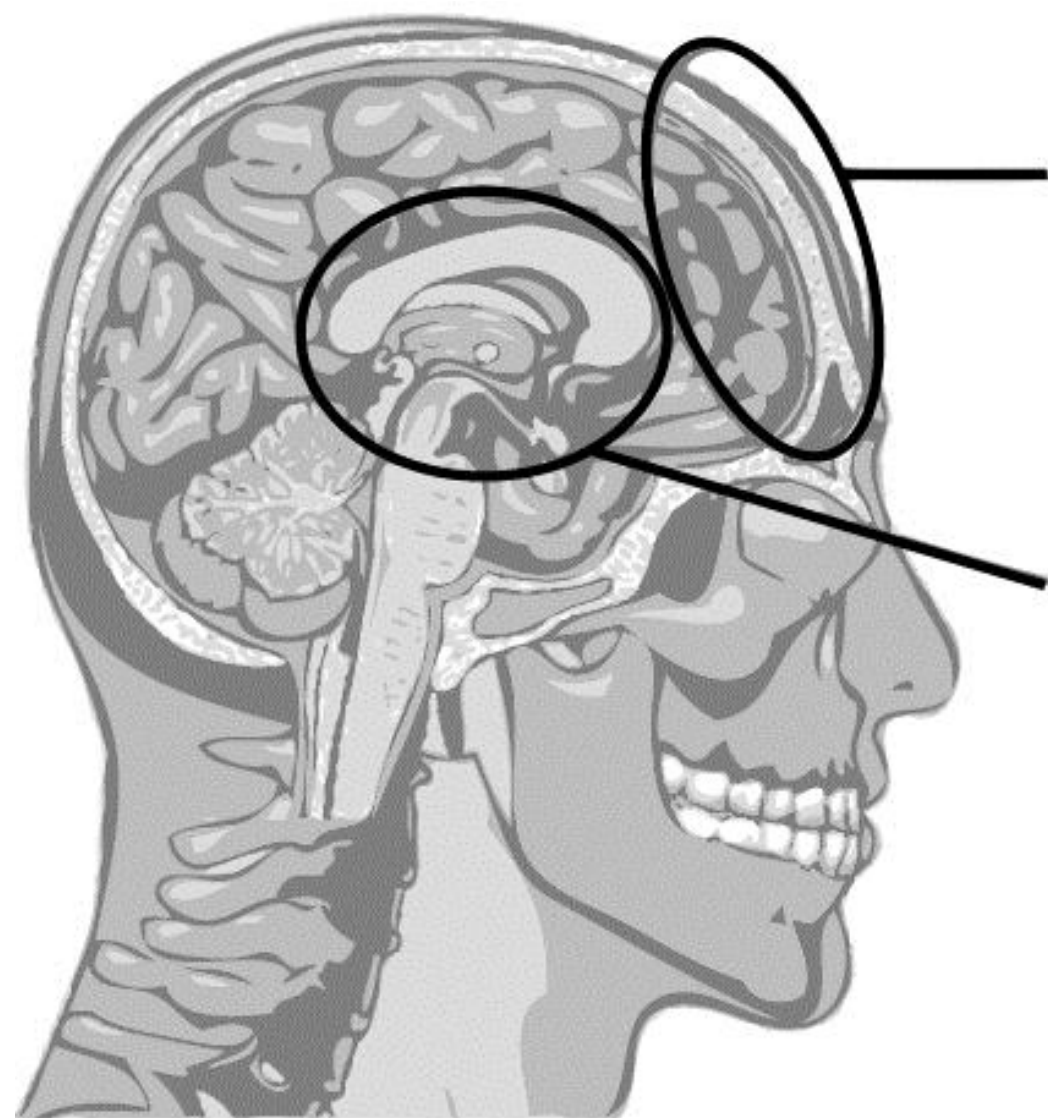




De vecht-vlucht reactie:

		STRESSRESPONS	RELAXATIERESPONS
Adrenaline		Hoog	Laag
Hartslag		versnelt, onregelmatig	vertraagt, regelmatig
Bloeddruk		stijgt	daalt
Spierspanning		stijgt	daalt
Ademhaling		snel en oppervlakkig (borstademhaling)	traag diafragma (buikademhaling)
Perifere bloedvaten: handen en voeten		vasoconstrictie (nauwer) koud	vasodilatatie (wijder) warm
pupillen		verwiden	vernauwen
hersengolven		bêta, snel	alfa, traag
haren		rechtstaan, kippenvel	normaal





in de frontaalkwab
worden plannen
gemaakt en rationele
beslissingen genomen

het limbisch systeem
regelt je emoties

Hersengolven:

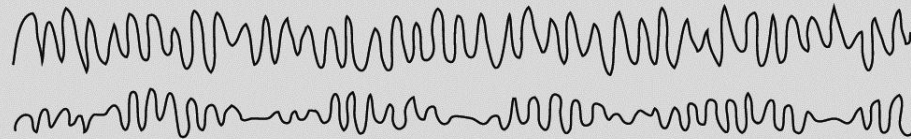
bij stress meer bèta, bij ontspanning meer alfa

Bèta
(13-30Hz)



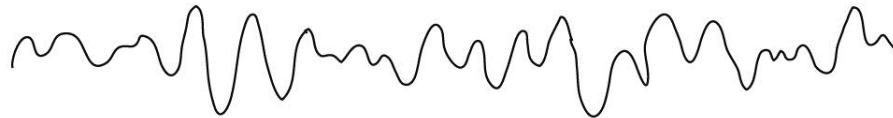
wakker, normaal alert bewustzijn

Alfa
(8-13Hz)



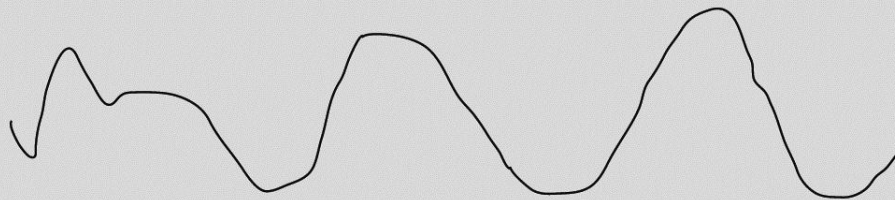
ontspannen, kalm, geconcentreerd

Thèta
(4-8Hz)



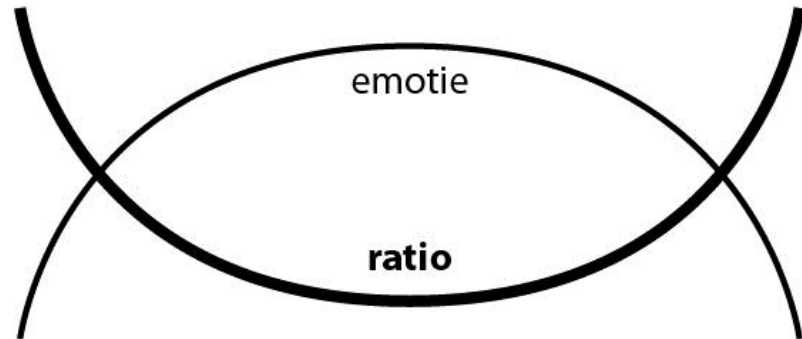
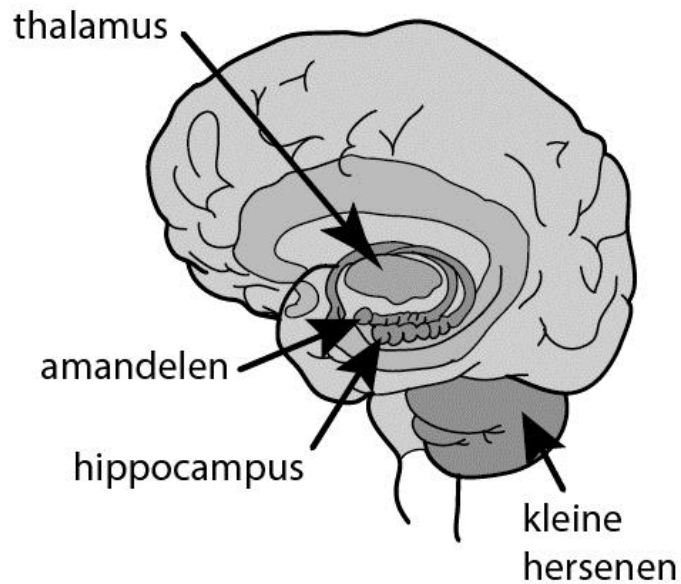
volledige ontspanning en meditatie, mentale voorstellingswereld, halfslaap

Delta
(0,5-4Hz)



diepe slaap, totaal onbewust

HOE STERKER DE EMOTIES, HOE ZWAKKER DE RATIO!

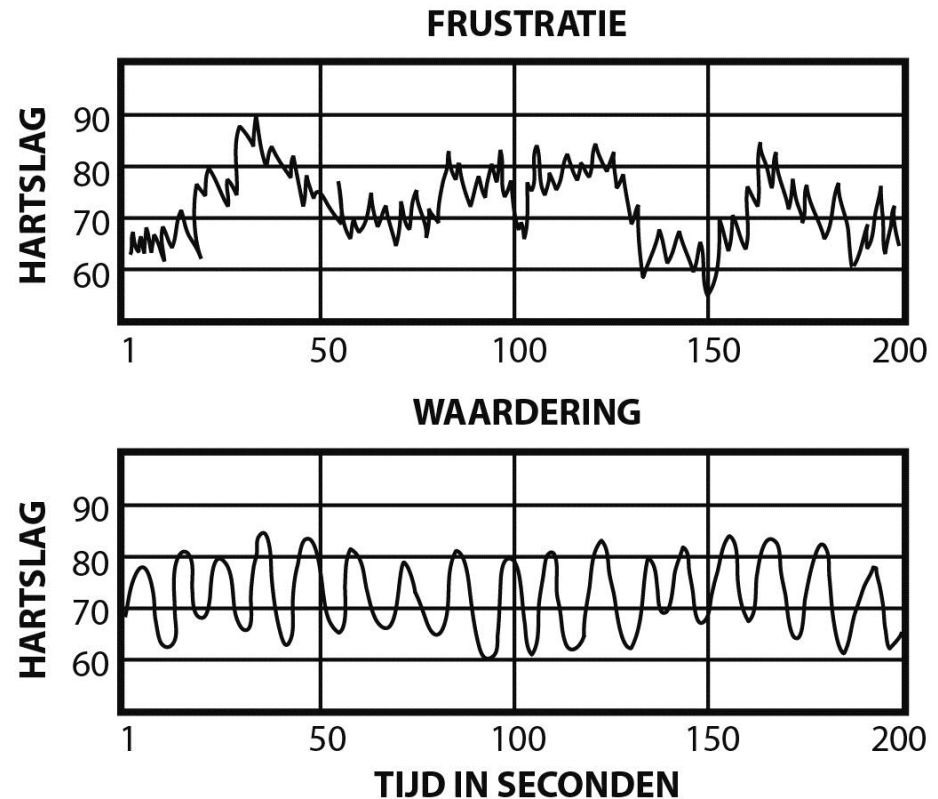


Als de emotionele hersenen meer werken, gaat de hersenschors minder goed werken, en gaat de efficiëntie afnemen.

Oefening ademhaling:

Oefening:

- 6 ademhalingen per minuut:
 - optimale concentratie
 - hartcoherentie:



7 Sleutels:

1. Time Management:
2. Uw emoties beheersen:
3. Denk u sterk: de invloed van gedachten op emoties en gedrag, hoe automatische (negatieve) gedachtenpatronen veranderen in helpende efficiënte gedachten?
4. Leef nu.
5. Verander uw gedrag: gezonde leefgewoonten.
6. U en de anderen
7. De kracht van de verbeelding.

Oefening focus:

Focussen op wat goed gaat

5-1 regel

Pygmalion effect:

selffulfilling prophecy,

wat aandacht krijgt groeit

⇒ Verhoog de veerkracht van uw medewerkers

⇒ Solution focused coaching:

de oplossingen van de persoon zelf zijn de beste

=> snel en langdurig effect (10 u coaching)

DE KRACHT VAN STRESS:

Stress, vriend of vijand?

7 sleutels:

1. Time Management (efficiënte en effectieve werkgewoonten)
2. Uw emoties beheersen: (korte en lange relaxatieoefeningen, alfa training)
3. Denk u sterk. (hersenschors)
4. Leef nu. (aandachttraining)
5. U en de anderen (communicatie, assertiviteit, oplossingsgericht)
6. Verander uw gedrag (gezonde leefgewoonten)
7. De kracht van de verbeelding.

Individuele coaching

Medewerkers met stressklachten, burnout,...

Kortdurend

Groepstrainingen stressmanagement

Kleine groepen (8-12)

Praktisch, preventief, vaardigheden aanleren, gedragsverandering

Informatieve voordrachten voor grote groepen

Preventief teamcoaching:

Verbeteren sfeer en communicatie (oplossingsgericht)

www.stresslabo.be

016/473347

info@stresslabo.be

dr Anne-Marie Frisque en team



WERKMETHODE:

- Afwisseling
- Methoden:
 - eigen ervaringen deelnemers: wat werkt goed bij hen!
 - theorie
 - ervaringsoefeningen
 - Verhalen, toneeltjes
 - voorbeelden uit praktijk
 - technieken en tips
 - humor