



Stress op de (zorg)werkvloer

Wat is stress precies, waarom hebben we stress en hoe kunnen we hier het beste mee om gaan? Deze training geeft verschillende inzichten en handvatten hoe je op een gezonde manier stress kunt verminderen. Er wordt uitgelegd wat stress met je lichaam doet en wat de voor- en nadelen hiervan kunnen zijn.

De docent zal verschillende factoren toelichten die stress kunnen veroorzaken, zoals de werk- of thuissituatie, maar ook de persoonlijkheidskenmerken. Voor dit laatste vullen de deelnemers een aantal vragenlijsten in, zodat zij inzicht krijgen in hun eigen persoonlijkheidskenmerken die van invloed zijn op hoe stress wordt ervaren.

Verder wordt aan de hand van verschillende cognitieve gedragstherapieën (The Work, Rationeel-emotieve gedragstherapie (RET), G-schema, Covey) uitgelegd hoe stress verminderd kan worden. Na het theoretische gedeelte van de bijscholing worden er op basis van de verschillende cognitieve gedragstherapieën casussen in de praktijk geoefend.

Leerdoelen:

1. Inzicht in de fysiologie en psychologie van stress;
2. Inzicht in de factoren die van invloed zijn op stress;
3. De juiste handvatten om stress te verminderen.

Voor wie: Alle zorgprofessionals

Accreditatie: 4 punten

Duur: 4.5 uur

Kosten: €1.040,-* excl. eventuele reiskosten à €0,30 per kilometer