

# Training 'Vrij van stress'

## Wat?

Training met psycho-educatie, opdrachten en vaardigheids-oefeningen met betrekking tot de factoren die stress in je leven veroorzaken en wat er aan te veranderen om hier zo min mogelijk last van te hebben. Aan de orde zullen komen het effect van je gedachten, gevoelens, gedrag, relaties, omgaan met spiritualiteit en ontspanning op het ervaren van stress. Hierbij wordt met name gebruik gemaakt van concepten uit de Transactionele Analyse. Ook zullen ontspannings- en mindfulness-meditatie-oefeningen aan de orde komen.

## Doelgroep?

Voor iedereen die last heeft van stress en wil investeren om hier vrijer van te worden

## Doelen?

- Deelnemers hebben kennis van de factoren die stress kunnen veroorzaken in het leven
- Deelnemers zijn zich meer bewust van die factoren die stress veroorzaken in hun eigen leven
- Deelnemers hebben vaardigheden ontwikkeld om meer stressvrij te leven

## Transactionele Analyse (TA)?

De TA is een persoonlijkheidstheorie, een communicatieleer en een systematische psychologie ten behoeve van persoonlijke groei en verandering. Het model van de ego-toestanden en van de transacties uit de TA helpt je snel te begrijpen hoe je persoonlijkheid m.b.t. denken, voelen en doen functioneert en hoe je communiceert met anderen en het effect hiervan op het ervaren van stress. Het concept script (met opjagers en stoppers) verklaart hoe ongezonde gedragspatronen in privéleven en in werk zijn ontstaan en hoe je daar los van kan komen om meer vrij van stress te kunnen leven. Strooks gaat over hoe je de ander en je zelf meer kan erkennen. Meer info over TA en over meditatie/ mindfulness:

<http://www.kernbewustzijn.nu/artikelen>

**Aantal deelnemers?** min 6, max 12

**Tijdsinvestering?** 6 bijeenkomsten van 2,5 uur

**Locatie:** Vlaardingen

**Data/ tijd/ plaats/ kosten:** <http://www.kernbewustzijn.nu/start-cursus-training-vrij-van-stress>

**Verdere info/ opgeven:** [psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl](mailto:psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl) / 06-47036402

## Trainer

Han den Dekker, Praktijk voor psychotherapie, ontwikkeling en training

Internet: [www.kernbewustzijn.nu](http://www.kernbewustzijn.nu)