

## Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma nov. – dec. 2021

	Ochtend	Middag
1	De herkomst van stress De benadering vanuit rust	Organiseren en plannen Anticiperen (1)
2	Aandacht en focus (1)	Pedagogiek en groepsdynamiek
3	Aandacht en focus (2) Oefensessies	Anticiperen (2)
4	De samenhang van stressfactoren	Stoorfactoren en afleidingen
5	E-mail Belemmerende gedragspatronen	Bevorderen dat inzichten bekijken Oefensessies

6	Ochtend Oefensessies	Middag Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Inhoudelijke sessie
7	Ochtend Oefensessies	Afsluiting Diploma uitreiking
	Inhoudelijke sessie	