

Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma okt. – dec. 2024

	Ochtend	Middag
1	Kennismaking De herkomst van stress De benadering vanuit rust De samenhang van de 7 aanwijzingen	Schep rust in je werkwijze (1) Doe een ding tegelijk en maak het af De kwaliteit van tijd Schep witjes tussen je activiteiten
2	Schep rust in je werkwijze (2) Omgaan met onderbrekingen Ruis vermijden Schep rust in je hoofd (1) Maak van moeten willen	Schep rust in je hoofd (2) Knagende ratten transformeren in witte schapen Ruwe diamanten polijsten Piekeren kalmeren
3	Oefensessies	Oefensessies
4	Schep rust in je wijze van organiseren De werking van het onbewuste Taken laten sudderen Vermijd de turbostand Gebruik een wensenlijst i.p.v. to-do lijst Evolueren in gedragspatronen	Anticiperen, de sleutel naar rust Pedagogiek en groepsdynamiek De opbouw van korte workshop en langere workshops Bevorderen dat inzichten bekijken
5	Oefensessies	Oefensessies
6	Oefensessies	Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Inhoudelijke sessie
7	Oefensessies	Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Licentie uitreiking