



Workshop Stress en Zelfbegeleiding

Claudia de Witte & Guri deBlok

ABN-AMRO learning week juni 2021

Beknopte weergave van de Powerpoint en
ontspanningsoefening voor stress reductie



Agenda workshop

- Theorie en afwisselend ervaringsgerichte oefeningen
- Stress en het brein
- Bronnen van stress
- Overlevingsreacties bij stress
- Vragen en afsluiting



Training en coaching

- Verzuimherstel training
- Deelnemers herstel 70-88%,
• versus 33% bij niet deelnemers
- Preventieve training Zelfbegeleiding en stress reductie
- Toename vitaliteit en zelfvertrouwen
Afname Stress 38% Afname Angst 25%

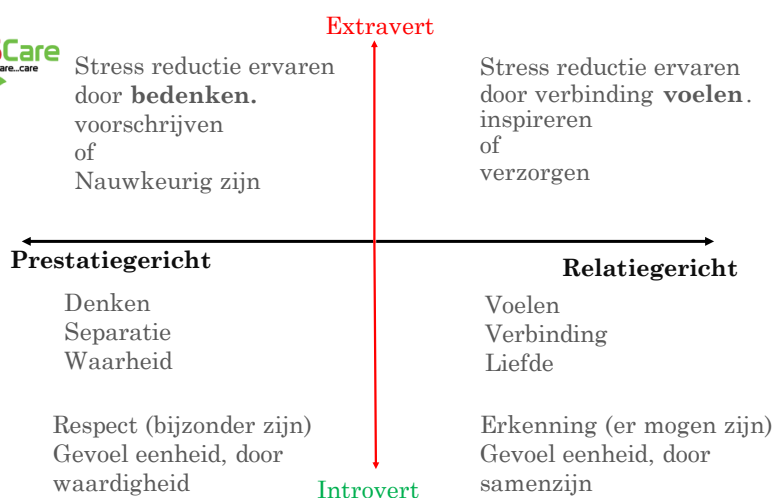


Metafoor: De vleugels van denken en voelen waarheid en liefde

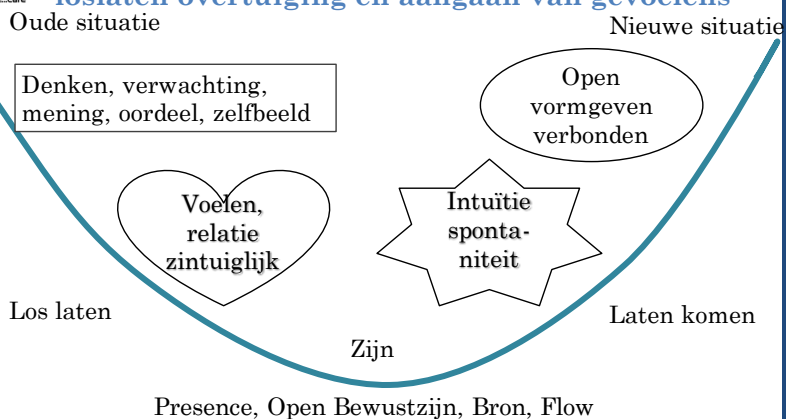


Stress gevolg van verschil
tussen realiteit en gewenste situatie,
die je met (oude) kennis/gedrag niet op kan lossen.

Spanning tussen het gedachte beeld van de werkelijkheid
en de gevoelde directe ervaring.



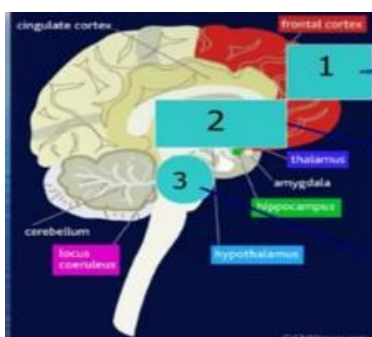
Theorie U veranderingsprocessen loslaten overtuiging en aangaan van gevoelens



Stress en het brein?



Algemeen patroon bij het uitvoeren van taken, onder oplopende spanning



1. Analyse, nadenken
weloverwogen handelen
2. Tijd verstrijkt, opschieten, onrust,
besluiten op basis van emoties
3. Deadline, paniekerig,
overlevingsprong in het duister

Oefening: Drie Minuten Ademruimte

Hoe is het met de stress 0-10?

1. Bewust hier zijn

Aandacht een moment lang naar de omgeving, de geluiden, gedachten en lichamelijke gevoelens.

2. Aandacht voor de ademhaling

Volg de ademhaling zonder oordeel.

3. Aandacht en ademhaling synchroniseren

Verbind de aandacht en de ademhaling
beweeg de aandacht met in en uitademing door lichaam
en breid dit uit over je hele lichaam.

Hoe is het met de stress 0-10?

De 3 minuten ademruimte, om tot jezelf te komen.

Het is korte aandachtsoefening die je meerdere keren per dag kan uitvoeren, bijvoorbeeld op het werk of tijdens werkzaamheden thuis. Het is een korte gestructureerde manier om je snel terug te brengen in het huidige moment.

Vorbereiding:

De uitnodiging is om in ieder geval goed te gaan zitten op je stoel en bij voorkeur je ogen voor je op het bureaublad te richten, zodat je visueel afsluit van je omgeving. Nog beter is, als je je daar prettig bij voelt om je ogen te sluiten, zodat je meer af kunt stemmen gewoon op je lichaam, en op je innerlijke ervaring.

We beginnen met de vraag vooraf **wat is de mate van stress nu voor jou op een schaal van 0 tot 10?**

Minuut één. Bewustzijn

Ga in een rechte houding zitten en sluit je ogen. Breng je aandacht een moment lang naar de omgeving, de ruimte, en de geluiden (...).

Breng vervolgens de aandacht naar je lichamelijke ervaring.

De aandacht naar de voeten en je zitvlak in de stoel.

Merk de langskomende gedachten op ... zonder er in mee te gaan.

Breng de aandacht naar de gevoelens op en de lichamelijke gewaarwordingen

Wees opmerkzaam rond deze ervaring, ongeacht hoe ze zijn.

Zonder iets te veranderen, neem het gewoon waar, open..... mild ...en nieuwsgierig.

Minuut twee. Aandacht voor de ademhaling

Breng nu de volle aandacht naar je ademhaling. Naar het inademen en het uitademen.

Waar voel je die ademhaling? Buik borst neus

Volg die ademhaling en de effecten in je lichaam.

Voel hoe de ademhaling verloopt maar vel geen oordeel.

Er is geen juiste ademhaling, alleen de ademhaling in dit moment.

Het gaat om aandachtig opmerkzaam zijn. Zonder oordeel

de mentale houding te oefenen die zorgzaam, open, mild, en nieuwsgierig is.

Minuut drie. Uitbreiden

Terwijl je het in- en het uitademen volgt, breng je de aandacht naar de benen.

Laat de aandacht met het ritme van de ademhaling langs je benen omhoog en omlaag bewegen.

Stuur de aandacht en adem als het ware door en om je benen,

Breng dan de aandacht naar de buik en borst en laat de aandacht met inademen en uitademen op en neer gaan. Toestaan dat je ruimte verandering ervaart bij in en uitademen.

Breidt dan de ademhaling uit over je hele lichaam.

De ademruimte die zo gecreëerd wordt, helpt je om de automatische piloot uit te schakelen en weer contact te maken met het huidige moment.

Niet om de ervaring van het huidige moment te beïnvloeden, maar eenvoudigweg om erbij te zijn en erbij te blijven. Breid je aandacht verder uit in de richting van de ruimte om je heen.

Hoe is het nu met de stress 0-10?

Wat voel je in je hoofd, je hart, je Buik. Hoe is het met je ademhaling?



Persoonlijk objectief stressniveau?

- Meet zelf de mate van stress en klachten via
- WWW.prescare.nl/testen
- Of test je Persoonlijkheidsstijl en zie hoe je stress probeert te verminderen en wat het effect is op de ander.
- WWW.prescare.nl/testen



Tijdens de training leer je

Hoe elke breindeel, (Neo-cortex, limbisch-systeem en hersenstam) op eigen wijze streeft naar comfort.

Manieren van ontspannen van denken, voelen en lichaam

Technieken om je gedachten tot rust te brengen en emoties te transformeren.

Los van de omstandigheden, meer vitaliteit, vrijheid en autonomie te ervaren

De



Tijdens de training leer je

Dat neo-cortex is voor het denken, analyseren, interpreteren en betekenis geven.

Hoe het denken ook betekenis geeft en oordeelt over eigen gedachten en gevoelens.

Hoe je de negatieve zelfoordelen kunt ontmantelen.

De werking van het super-ego. Verschil en effect tussen **Innerlijke criticus** en constructieve zelfregie

Innerlijke criticus is onvriendelijk perfectionistisch

Zelfregie om de extra stress t.g.v. de innerlijke criticus te verminderen en vitaliteit te verhogen.



Aanbieding training

www.prescare.nl

De speciaal aanbod voor deelnemers van de ABNAMRO workshop.

Kortingstarief € 990 incl. BTW Incl. 2 extra dagdelen

Aanmelden voor één van de trainingen dit jaar.

De eerste training start 22 juni

Intakes via teams of live op afspraak.

Training 22 en 29 juni,

Evaluatie 6 en 7 juli.

Training 13 en 27 juli en 2 dagdelen in oktober

Aanmeldlink www.prescare.nl/events