

# Stressweerbaarheid

## Doel van de training

In de training leer je hoe je om kunt gaan met stress. Hoe zie je stress aankomen, wat kun je er aan doen en hoe kom je er weer vanaf.

## Competenties waar we ook mee oefenen

- Probleemanalyse
- Besluitvaardigheid
- Flexibiliteit
- Stressbestendigheid

## Onze uitgangspunten

- Creëren van een open, veilig en vertrouwelijk leerklimaat.
- Aandacht voor ieders individuele leerdoelen.
- Veel oefenen (= doen) en in trainen van de competenties en daarmee samenhangende vaardigheden.

## Kosten

Training: tot 24 deelnemers  
Verzorgd door een trainer en een acteur.

Duur: in overleg  
Kosten: 2 dagdelen € 1700,- (€ 145,- pp\*)  
4 dagdelen € 3700,- (€ 310,- pp\*)  
Locatie: bij de klant\*

## Informatie

T: 030-60 62 711  
E: [workshop@reynaarde.nl](mailto:workshop@reynaarde.nl)

[www.competentieworkshop.nl](http://www.competentieworkshop.nl)

## Op maat & InCompany

Competentieworkshop biedt standaard maatwerk en dit betekent dat wij altijd de inhoud van de training afstemmen op de wensen van de klant.

## Competentieworkshop

Is een onderdeel van  
Reynaarde Talentontwikkeling

**“Hoe eerder je stress aanpakt, hoe groter de kans dat je ‘de rek’ er weer in krijgt”.**

In onze levens is steeds meer druk. Op het werk, thuis, in je relatie, in de vrije tijd. Goed ontspannen schiet er vaak bij in. Voor een tijdje is dat niet zo erg. Duurt het echter te lang dan kun je klachten krijgen zoals vermoeidheid, slecht slapen, concentratieproblemen, etc.

## Onze aanpak

De deelnemers leren tijdens de training vooral door zelf te oefenen, door het observeren van anderen en door het geven en ontvangen en feedback van de trainer en van de andere deelnemers. Onze werkwijze is pragmatisch en actiegericht waarbij wij de deelnemers de mogelijkheid geven om dingen ánders te DOEN dan ze gewend zijn. Een duo van acteur en trainer zorgt voor een energieke sfeer, zij spelen herkenbare en lastige praktijksituaties na en nodigen de deelnemers uit om het verloop van de scènes te beïnvloeden door regieaanwijzingen te geven of (als het ijs gebroken is!) door de rol van een acteur over te nemen en zelf te gaan spelen.

## De trainer(s) en acteur(s)

Onze trainers zijn gedreven gedragstrainers op specifiek gedrag en het ontwikkelen van competenties. De trainer bewaakt de (individuele) leerdoelen, de relatie tussen de doelstellingen en de wensen van de opdrachtgever

Onze acteurs zijn in staat om praktijksituaties van de deelnemers herkenbaar na te spelen en reageren voortdurend op het gedrag van de deelnemers. De deelnemers ervaren direct welk effect hun gedrag heeft. Onze acteurs hebben ruime ervaring in het toepassen van technieken uit de theatersport in trainingen.

## Herkenbare situaties

In de training maken we o.a. gebruik van effectieve methoden uit het improvisatietheater. Herkenbare praktijksituaties worden door de trainer en acteur nagespeeld. De deelnemers worden uitgenodigd om deze situaties te beïnvloeden. Scènes worden geëvalueerd en in een theoretische context geplaatst. De belangrijkste conclusies worden vastgelegd.

