



Het is onze sterke overtuiging dat je op vier domeinen moet werken om gelukkig en gezond te zijn:

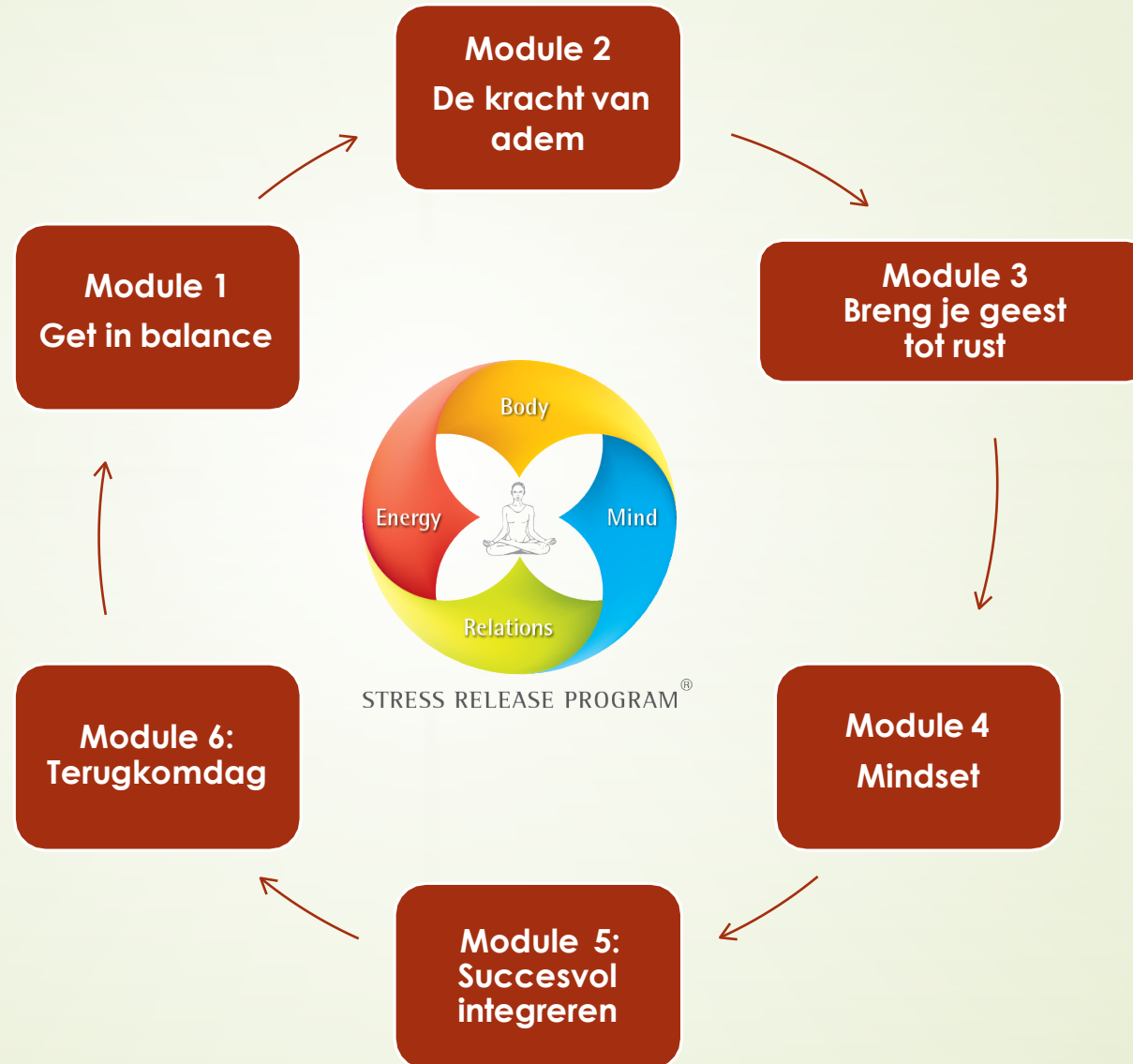
- Fysiek welzijn
- Mentaal welzijn
- Je energiepeil
- Gezonde relaties (zelfzorg en goede relatie met de andere)

We vertalen dit naar verschillende domeinen:

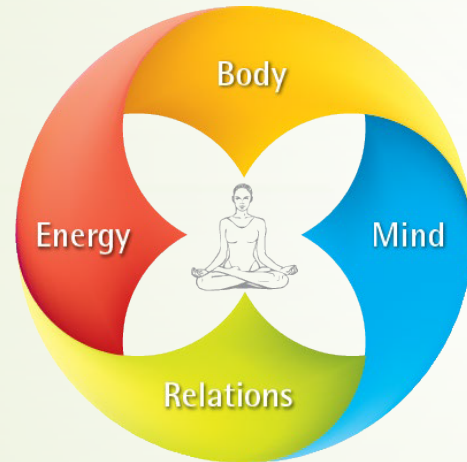
- Je fysieke lichaam in balans brengen
- Werken met adem – brug tussen je lichaam en geest
- Inzicht in je mind en tot rust brengen van je mind
- Realistische verwachtingen van jezelf en de andere

Tenslotte spenderen we ook aandacht hoe we dit alles kunnen integreren in ons leven. Dat het niet alleen bij goede voornemens blijft maar een echt veranderingsproces teweeg brengt.

Stress Release Program[®]

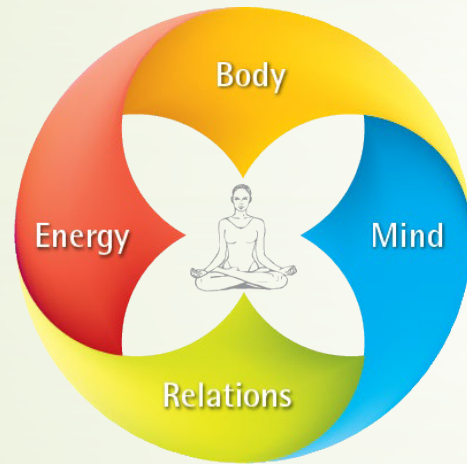


Stress Release Program ®



- ↳ Doelgroep: arbeiders en bedienden
- ↳ Duurtijd workshop: 6 workshops van 3 uur. Idealiter zijn deze workshops gespreid over 6 weken. Deze periode is niet lukraak gekozen maar het is wetenschappelijk bewezen dat we 41 dagen nodig hebben om een gedragsverandering te weeg te brengen.
- ↳ Aantal deelnemers: 12 tot 15 personen
- ↳ De deelnemers krijgen een pakket van oefeningen om in 21 minuten succesvol aan hun dag te beginnen. In dit pakket zitten zowel lichaams-, ademhalings- als mindtrainingen.

Stress Release Program ®



↳ Voordeel:

- ↳ In staat om stressignalen vroegtijdig te detecteren
- ↳ Tools om beter om te gaan met stress en werkdruk
- ↳ Inzicht in de impact van stress op het lichaam en de geest
- ↳ Brengt je dichterbij je kern waardoor je los komt van negatieve emoties en destructieve denkpatronen
- ↳ Zelfinzicht en zelfacceptatie neemt toe waardoor het zelfvertrouwen groeit

↳ Ondersteunend materiaal:

- ↳ Syllabus met beschrijving van de oefeningen
- ↳ Toegang tot een platform om de oefeningen onder begeleiding verder eigen te maken