

STRESS EN BURN-OUT - Eéndaagse workshop

VNRT (5a+5b punten) + BEVO (10p) - geaccrediteerd!

Dagverloop:

Voormiddag: 9u-12u Theorie 'Stress en burn-out' - docent: Mark Hiemeleers

Namiddag: 13u-16u: Praktische toepassing reflexologie - docent: Lydie Schoenmakers

Kostprijs: €130, nu 115€ = met vroegboekkorting tem uiterlijk 22 sept. 2019

Voorzie drank en een lunchpakket!

Inclusief cursus, koffie/thee en een fijne sfeer!

Bevestig je deelname via het inschrijvingsformulier op onze website!

Je ontvangt na afloop een deelnemerscertificaat.

Korte beschrijving:

Een ontmoeting tussen de geestelijke gezondheidszorg en voetreflexologie van vandaag

In deze eendaagse workshop biedt Mark Hiemeleers (SoHuman) aan reflexologen een professioneel kader om mensen met stress of burnout te begrijpen en om daardoor een bijdrage te leveren aan hun gezondheid. Thema's: ontstaan en oorzaken.

Daarna geeft Lydie Schoenmakers (Golden Feet) een antwoord met voetreflexologie: Toepassing van de specifieke technieken en grepen in voetreflexologie om het autonoom zenuwstelsel te balanceren en het lichaam te ondersteunen. Specifieke aanpak bij stress en burnout in een protocol.

Korte beschrijving voormiddag (deel Mark Hiemeleers)

Jaarlijks haken 19.000 werknemers tijdelijk af omwille van stress of een burn-out. Dit lijkt de epidemie van de 21ste eeuw te zijn.

In deze bijscholing gaan we dieper in op de fenomenen stress en burnout. Je krijgt een overzicht van de risicogroepen en de veelvoorkomende stress-klachten waarmee zij kampen. De oorzaak van burnout ligt in de ontregeling van ons stress-systeem. Dit wordt uitvoerig besproken.

We gaan na welke invloed stress op ons lichaam en brein heeft en brengen de verschillende stressreacties in kaart.

Het stressadaptatie model biedt handvaten om stress en samenhangende factoren te begrijpen.

Stresshantering, ook wel coping genoemd, is een belangrijk begrip om onze stressreacties te begrijpen. Je persoonlijkheid en manier van denken, omgevingsfactoren en sociale contacten spelen een rol in het tot uiting komen van stress-symptomen.

Tijdens deze bijscholing leer je te achterhalen waar stress vandaan komt en hoe je deze kan aanpakken. Aan de hand van een kort practicum leer je je eigen stress-symptomen te inventariseren. Deze werkwijze is tevens bruikbaar in het opsporen van stress bij je eigen cliënteel.

Wist je dat je door een rolmodel te zijn anderen kan helpen met stress om te gaan?

We kijken uit naar je komst!

www.goldenfeet.be