

PERSOONLIJK ONDERHOUD

Bescherm u tegen stress & burn-out.



Gent Meeting Center
(Holiday Inn UZ) Gent

Onder de deskundige leiding van:

Dr. Luc Swinnen

Directeur

STRESS MANAGEMENT CONSULTANCY



IFBD

Institute for Business
Development

WAAROM?

STRESS IS FUNCTIONEEL EN ESSENTIEEL, MAAR ...

Stress zorgt er voor dat het lichaam zich voorbereidt op actie: het lichaam scheidt hormonen af die ervoor zorgen dat u alert bent en helder kunt nadenken. Stress is functioneel en noodzakelijk, maar teveel stress – en vooral langdurige stress – leidt tot problemen. U wordt overmatig vermoeid, functioneert minder en krijgt last van allerlei lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en rugpijn. En zijn alle reserves opgebrand, komen overspannenheid, depressie en burn-out om de hoek kijken. Door toenemende werkdruk en het verdwijnen van zekerheden wordt iedereen – van bediende over directeur tot ondernemer – steeds vaker met stress én burn-out geconfronteerd.

MAAR WAT ZIJN UW STRESS FACTOREN?

Ook al voelt u zich vandaag nog goed in uw vel, persoonlijk onderhoud (of even stilstaan bij wat uw stressfactoren zijn en hoe u deze kunt uitsluiten) is essentieel. Want wat als u die ene stap te ver zet? Hoe vindt u uw evenwicht terug? En welke stap is dit voor u? Niet iedereen is immers even gevoelig en even kwetsbaar. Daarom moet u uw achillespees leren kennen, zodat u preventief persoonlijk onderhoud kunt verrichten.

HERSTEL BALANS EN LEER LUISTEREN

In bijna alle gevallen blijkt een verstoorde balans tussen rede en gevoel aan de oorzaak te liggen. U luistert niet (goed genoeg) meer naar uw intuïtie en handelt hierdoor op een manier waarbij u zich niet optimaal (lichamelijk en psychisch) meer kan voelen. En dit gedrag heeft gevolgen op zowel uw persoon als uw omgeving.

PERSOONLIJK ONDERHOUD ... DOORBREEK ONGEWENSTE PATRONEN

Door zich bewust te worden van de al dan niet ongewenste gedragspatronen en deze te doorbreken, vindt u de juiste balans terug. Rede en gevoel kunnen dan weer worden geïntegreerd en op één lijn worden teruggebracht. Dit heeft op uw eigen persoon én uw omgeving (de werksfeer, de verstandhouding tussen collega's en management en gezin) een positieve uitwerking.

HET CHRONISCHE TIJDGEBREK: ZOVEEL TE DOEN, ZO WEINIG TIJD

Van belang is om op tijd en stond afstand van het werk te kunnen nemen. Daarvoor moet u actief greep houden op de werksituatie. Het goed plannen van activiteiten is hierbij een essentiële voorwaarde.

STRESS IS UW VIJAND EN UW VRIEND

Deze workshop is geschikt voor iedereen die zich enigszins overbelast voelt door zijn/haar werksituatie (al dan niet gecumuleerd met privé-situaties), die zich daardoor steeds minder lekker in "zijn vel" voelt en het plezier in werken dreigt te verliezen. Of u nu een team aanstuurt, als professional actief bent of een bedrijf runt, stress houdt u beter als vriend.

DE DOCENT

Dr. Luc Swinnen studeerde geneeskunde aan de KUL (1975) en specialiseerde zich in epidemiologie, verzekeringsgeneeskunde en statistiek. Hij werkte ruim 10 jaar als verzekeringsgeneesheer en werd daar veelvuldig geconfronteerd met de steeds grotere gevolgen van toenemende stress in bedrijven. Onder stimulans van de toenmalige Minister van Tewerkstelling & Arbeid en Gelijke Kansenbeleid, Miet Smet, deed hij begin jaren '90 een grootschalig onderzoek naar stress en berekende meteen de – hallucinante – kostprijs ervan voor bedrijven, de overheid, de belastingbetaler, de werknemer.

Vanaf midden 90 begon hij met lezingen over stress op nationale en internationale congressen. Hij werkte hiervoor nauw samen met Levi, een vermaard Scandinavische psycholoog en Europees grondlegger van stressmanagement in bedrijven. Levi blijft tot op vandaag een grote inspiratiebron voor Dr. Swinnen.

Sinds 1994 is hij voltijds bedrijfsconsultant in stressmanagement en teambuilding. Hij wordt sinds jaar en dag veel geraadpleegd door de bankwereld, de telecomsector, de Vlaamse Overheid, Sidmar, Bayer en vele andere grote bedrijven. Hij coacht ook individuele bedrijfsleiders, CEO's en politici in het beter beheersen van stress en voorkomen van burn-out.

Dr. Luc Swinnen toetst zijn analyses ook aan de nieuwste inzichten en bevindingen inzake stress dankzij zijn internationaal netwerk van vermaarde stressspecialisten. Zijn passie is de impact van emoties op het functioneren van mensen. Hij publiceerde in tal van internationale en nationale tijdschriften en is een welbespraakt spreker op congressen. Hij schreef diverse boeken waaronder 'Stress is geen Probleem' (2009), 'Burnout' (2012) en 'Te Vriendelijk' (2013).

ONZE TROEVEN, UW WAARBORG ...

OPTIMAAL LEEREFFECT

Het IFBD beperkt het aantal deelnemers voor deze training zodat u meer inzicht kunt krijgen in uw eigen situatie, stressklachten leert herkennen en technieken aangereikt krijgt om effectiever om te gaan met stress en stress genererende factoren. Op deze manier kunt u binnen uw eigen comfortzone de ganse dag werken aan uw persoonlijk onderhoud.

VERHOOGDE INTERACTIVITEIT

De deelnemers krijgen uitgebreid de kans om hun eigen problematiek ter sprake te brengen. Wij bieden u de mogelijkheid om uw eigen vraag naar voor te brengen gedurende deze cursus. Om dit te realiseren, vragen wij op voorhand een beknopte beschrijving van de probleemstelling te formuleren.

Op die manier kunnen wij de cursus volledig opstellen volgens uw eigen informatie-behoefte. U kunt hiervoor steeds contact opnemen met Dirk Spillebeen op het telnr.: 050 38 30 30 (fax: 050 31 04 21 - e-mail: dirk@ifbd.be).

PROGRAMMA

BLOK 1: STRESS (-SITUATIES) LEREN HERKENNEN.

- ◆ Wanneer ontstaat stress?
 - ❖ In de organisatie.
 - ❖ Bij het individu.
- ◆ Hoe spoort u tijdig stress-signalen op bij uzelf, collega's en vrienden?
- ◆ Het chronische stress-syndroom: hoe zit dat nu eigenlijk?

BLOK 2: HERKENNEN VAN STRESS FACTOREN

- ◆ Herkennen van cognitieve factoren.
- ◆ Aandacht voor interactieve aspecten: spanning kan veroorzaakt worden door de manier waarop men met anderen omgaat.
- ◆ Inzicht in omgevingsaspecten: omgaan met oorzaken van spanning op de werkvloer.

BLOK 3: DOELGERICHTE DIAGNOSE VAN DE PERSOONLIJKE BRONNEN VAN STRESS EN BURN-OUT

- ◆ Stress: een uitdaging?
- ◆ Hoe haalt u voordeel uit stress-situaties?

BLOK 4: UW PERSOONLIJK ONDERHOUD: ACTIEPLAN VOOR VOLLE BATTERIJEN

- ◆ Stress verminderen, voorkomen en beheersen.
- ◆ Van (half-)lege batterij naar volle batterij.
- ◆ En wat als ...

RESULTAAT

Iedere deelnemer gaat naar huis met een analyse van zijn toestand en weet hoe de signalen te herkennen bij collega's en vrienden.

Door eenvoudige meetinstrumenten wordt tijdens de training duidelijk gemaakt wat stress met u doet en wat een burn-out is. Hoe ver bent u persoonlijk al op weg naar een burn-out-situatie? Is uw stresspatroon nog gezond of lonken de eerste negatieve symptomen ... Na afloop heeft u inzicht in uzelf en kent u de technieken om terug in balans te komen.

TIMING

08.30	Welkomstkoffie en registratie.
09.00	Opening van de trainingsdag met voorstelling van de docent.
12.30	Lunch
17.00	Afsluiting van de dag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.



