

Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma jan. – april 2027

	Ochtend	Middag
1	Kennismaking De herkomst van stress De benadering vanuit rust De samenhang van de 7 aanwijzingen Hoe breng je aanwijzingen over zodat zij beklijven?	Schep rust in je werkwijze (1) Doe een ding tegelijk en maak het af De kwaliteit van tijd Schep witjes tussen je activiteiten
2	Schep rust in je werkwijze (2) Omgaan met onderbrekingen Ruis vermijden Schep rust in je hoofd (1) Maak van moeten willen	Schep rust in je hoofd (2) Knagende ratten transformeren in witte schapen Ruwe diamanten polijsten Oefensessie
3	Schep rust in je wijze van organiseren De werking van het onbewuste Taken laten sudderen Vermijd de turbostand Gebruik een wensenlijst i.p.v. to-do lijst	Oefensessie Didactiek; groepsdynamiek Bevorderen dat inzichten ook op langere termijn beklijven
4	Oefensessies Piekeren kalmeren	Oefensessies Anticiperen, de sleutel naar rust
5	Oefensessies Evolueren in gedragspatronen	Oefensessies Een stromenschema maken
6	Oefensessies De opbouw van kortere en langere workshops	Oefensessies
7	Oefensessies Inhoudelijke sessie	Oefensessies Licentie uitreiking