# Persoonlijke stressbestendigheid

### Versterk jezelf in tijden van stress

Werk en spanning gaan best met elkaar samen. Gelukkig wel. Gezonde spanning is nodig om te presteren. Als het maar niet te lang duurt. Dat kan namelijk leiden tot ziekte, verzuim en zelfs arbeidsongeschiktheid. Weet jij waar jouw grens ligt tussen onderspanning en overspanning? Leer eerder de signalen herkennen en weet hoe je hiermee om moet gaan voor een meer ontspannen werk- en levenshouding.

## Resultaat

- Je weet precies wat je moet doen in stressvolle situaties
- Je hebt inzicht in je energiegevers en –vreters en hoe je die reguleert
- Je relativeert meer en ziet problemen in de juiste proporties
- Je maakt keuzes overwogen en op basis van je innerlijke drijfveren
- Je houdt emotionele reacties in de hand, zelfs in conflictsituaties
- Je bent geestelijk en lichamelijk meer in balans

### Competenties

Je versterkt de volgende competentie(s):

- Omgevingsbewustzijn
- Plannen en organiseren
- Stressbestendigheid
- Zelfkennis
- Zelfsturing

### Voor wie?

In stressvolle situaties verlies je snel je hoofd. Afstand nemen van werk vind je lastig en jouw verantwoordelijkheidsgevoel is torenhoog. Omdat je werk nooit ophoudt, is je ontspannen een enorme uitdaging. Eentje die vaker niet dan wel lukt. Voel je dat je langzaam opbrandt en wil je die ongezonde spanning het liefst meteen achter je laten? Begin vandaag nog!

### Deelnemers

De maximale groepsgrootte van deze training is 12 deelnemers.

## Inhoud

Leef en werk in evenwicht. In deze training staat jouw persoonlijke balans centraal. Technieken uit de Rationele Effectiviteits Training (RET) en mindfulness helpen je daarbij. Je ontdekt wat jou stress oplevert, kunt energievreters sneller signaleren en gaat daar beter mee om. Ook leer je jouw energiebronnen herkennen: waar laad je van op en hoe benut je dat?

Daarnaast ga je jouw waarden en ambities benoemen. Wat vind je nou echt belangrijk? Wat is jouw kostbare tijd en energie waard? En waar wil je naartoe? Op basis daarvan kun je heldere en assertieve keuzes maken die beter bij jou passen.

### De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Herken functionele en disfunctionele denkpatronen, gedragspatronen en emoties
- Begrijp de samenhang tussen gebeurtenissen, denken, emoties en gedrag
- Mindfulness: het geven van volle aandacht, zonder oordeel
- Maak heldere en assertieve keuzes die bij jouw waarden en normen passen
- Zet energiebronnen en hulpbronnen uit je omgeving in

## Opbouw en duur

### Leerdagen

De totale doorlooptijd van de training bedraagt 9 weken. De training bestaat uit een online kick-off, 1 bijeenkomst van 2 dagen en 2 bijeenkomsten van 1 dag. Je tijdsinvestering is circa 2,5 uur aan zelfstudie per week: theorie- en praktijkopdrachten via de MijnSN leercommunity.

### Bijeenkomst 1:

- dag 1 van 09.30 tot 17.00 uur
- dag 2 van 09.30 tot 17.00 uur

### Bijeenkomst 2 en 3:

- 1 dag van 09.30 tot 17.00 uur

### Start- en eindmeting

Deze training maakt jou sterker. Hoe we dat kunnen garanderen? Voor aanvang vul je een Ontwikkeldoelenscan in en ontvang je een persoonlijk rapport. Hierdoor weet je precies: Waar sta je? Wat zijn je doelen? En wat heb je nodig om daar te komen? Met hulp van de trainer ga je heel gericht en gefocust aan de slag met jouw ontwikkeling. En haal je er dus het maximale uit. Na afloop volgt een eindmeting. Deze Persoonlijke Ontwikkelingsscan geeft opnieuw een uitgebreid rapport. Zo is glashelder hoe je bent gegroeid, maar ook op welke punten je jouw ontwikkeling (zelfstandig) kunt vervolgen.

### Mentor

Je leert pas echt als je het geleerde toepast in de praktijk. Voor aanvang van de eerste bijeenkomst ga je binnen jouw eigen organisatie aan de slag met diverse praktijkopdrachten. En kies je een mentor die je begeleidt en stimuleert bij jouw leerproces. Dit kan je leidinggevende of een (senior) collega zijn. Op www.suas.nl/opleidingen-en-trainingen/mentor vind je meer informatie over de rol van de mentor. Drie weken later neem je je ervaringen mee naar de volgende bijeenkomst.

### Certificaat

Na afronding van de training ontvang je, op basis van aanwezigheid en actieve deelname, een certificaat van SUAS. Hiermee heb je een door het bedrijfsleven kwalitatief hoog gewaardeerd certificaat in huis.

## Krijg een gratis voorproefje

Twijfel je over de juiste training of opleiding voor jou? Wil jij deze eerst ervaren? Dat kan! Maak vrijblijvend kennis via onze proeverijen. Na afloop weet jij precies of dit de juiste keuze voor jou is. Bekijk alle proeverijen op www.suas.nl/opleidingen/events en meld je aan.

## Investering

### Training

De trainingsprijs is € 2.650,00 (excl. 21% btw).

Betaal je de training zelf? Dan profiteer je automatisch van een supervoordelige regeling. Je betaalt namelijk géén 21% btw, maar slechts een toeslag van 10%. Je prijs is dan € 2.915,00.

### Materiaal

De prijs voor het lesmateriaal is € 144,54 (excl. btw). Je krijgt hiervoor:

- Persoonlijke licentie voor de leeromgeving MijnSN
- Succeskit SUAS NL
- Toegang tot New Heroes
- Druk, druk, druk (boek)
- In balans op het werk (e-book)
- Gek op stress, maar niet altijd (boek)

### Arrangement

De prijs voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee en een uitgebreid lunchbuffet is in totaal € 320,00 (excl. BTW). Je betaalt uiteraard geen arrangementskosten als je kiest voor de online variant in de 'virtual class'.

### Betaalwijze

Na ontvangst van je aanmelding versturen we de factuur. Deze dient binnen 30 dagen na factuurdatum te worden voldaan maar uiterlijk voor aanvang van de eerste bijeenkomst.

### Leveringsvoorwaarden

Kijk voor de actuele leveringsvoorwaarden op onze website www.suas.nl/leveringsvoorwaarden.

## Actuele startdata en inschrijving

Je kunt je voor deze training inschrijven via www.suas.nl/PST. Daar vind je ook de actuele startdata. Neem voor vragen of hulp bij inschrijving contact op met afdeling Voorlichting. Bel 0418 688 510.

## Over SUAS

### Jouw talent staat centraal

SUAS zet graag in op talent. Of het nu gaat om het ontwikkelen van je eigen talenten of die van je team of organisatie, wij zijn jouw partner op het gebied van training, coaching en organisatieadvies. Daarmee willen wij een bijdrage leveren aan jouw professionele ontwikkeling én dat van jouw organisatie.

### Continu leren

Bij SUAS volg je geen volledig klassikale trainingen meer. Je leert tenslotte het beste door continu te werken aan je leerdoelen. Daarom bieden we je op verschillende momenten en in verschillende leervormen inzichten en werkopdrachten. Via onze digitale leeromgeving stimuleren we actie en interactie binnen jouw trainingsgroep.

### Direct toepassen in de praktijk

Je leert het beste op een plek waar je het geleerde direct kunt toepassen. In de voorbereiding voorafgaand aan de training, geef je de trainer inzicht in jouw praktijk. De trainer kan de oefeningen dus specifiek richten op jouw werksituatie.

### Leren van de beste trainers

Bij SUAS leer je van de beste trainers; professionals met een gedragswetenschappelijke opleiding en ruime ervaring met groepsdynamische processen. Onze trainers maken je bewust van je eigen kwaliteiten en helpen je bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden en gedrag. Ze hebben een praktische, directe stijl en een sterke focus op de praktijk. Ook werken ze altijd vanuit de laatste inzichten op hun vakgebied.

### Bewezen effect

Onze aanpak bewijst zich keer op keer. Dat blijkt niet alleen uit de evaluaties van onze deelnemers, maar ook uit onafhankelijk onderzoek van de Universiteit Utrecht. Onze deelnemers, maar ook hun collega's en leidinggevenden, zien duidelijk en blijvend effect van de trainingen die ze bij ons volgen.

### Kies voor kwaliteit

Al sinds 1980 staat het aanbod van Schouten & Nelissen garant voor kwaliteit en blijvend resultaat. Dit leidde tot diverse erkenningen en accreditaties: CEDEO, ISO 9001, ISO 27001 en NVAO. Daarnaast zijn we aangesloten bij verschillende brancheorganisaties waaronder NRTO. Wil je hier meer over weten, kijk dan op suas.nl/over-ons/erkenningen-en-keurmerken.

### Trainingen door heel Nederland

Bij SUAS kun je op ruim 30 locaties in Nederland trainingen volgen. De accommodaties zijn geselecteerd op basis van bereikbaarheid en hoge kwaliteit. En omdat veel van onze trainingen wekelijks of maandelijks starten, kun je vrijwel direct aan de slag met jouw persoonlijke ontwikkeling! Kijk voor de verschillende startdata en locaties op onze website: www.suas.nl. Staat de door jou gewenste locatie of datum er niet bij, dan horen dat graag. Bij voldoende vraag kunnen we een training bij plannen.

## Contact

SUAS
Van Heemstraweg West 5
5301 PA ZALTBOMMEL

Postbus 266
5300 AG ZALTBOMMEL

T 0418 688 510
E voorlichting@suas.nl
I www.suas.nl

## Aanvullende informatie

### Plaats reserveren

Het is altijd mogelijk een vrijblijvende optie te nemen op de training van jouw keuze. Hiermee reserveer je voor een bepaalde tijd een plaats in een training. Zo ben je zeker van deelname, mocht je niet direct kunnen beslissen. Neem een optie via onze website of bel 0418 688 510.

### Incompany

Wil je deze training samen met collega's volgen? Laat de training dan incompany door ons verzorgen. Schouten & Nelissen ontwerpt ook programma's speciaal op maat voor jouw organisatie. Wil je hier meer over weten? Vraag telefonisch een adviesgesprek aan via 0418 683 440 of stuur een e-mail naar adviesteam.incompany@relevancelearning.com.

### Gratis advies

Twijfel je of deze training aansluit bij jouw leerbehoefte? Onze opleidingsadviseurs helpen je graag bij het maken van de juiste keuze. Je kunt ze iedere werkdag van 08.00 tot 17.30 uur telefonisch bereiken via 0418 688 510.

### Combineer training met coaching

Wil je de leereffecten en inzichten uit de training nog beter verankeren in jouw werk en dagelijkse leven? Breidt je training dan uit met 'Combi coaching'. Je kunt kiezen uit respectievelijk 3, 6, 9 of 12 uur persoonlijke coaching. Onze gespecialiseerde coachingadviseurs van onze zusteronderneming New Dawn Coaching kunnen je er meer over vertellen. Bel 0418 688 633 of stuur een e-mail naar info@newdawncoaching.nl.

## Startdata en locaties

| Datum | Plaats |
|---|---|
| 10-06-2024 | 'S-GRAVENHAGE |
| 04-09-2024 | AMERSFOORT |
| 10-12-2024 | AMERSFOORT |

Versie: 18-4-2024