

Zelf weer aan Zet



Omschrijving:

Tegenwoordig leven we in een complexe samenleving en worden we dagelijks overladen met prikkels. Rustmomenten, naar buiten gaan, bewegen, het wordt al snel vervangen door nog meer prikkels vanuit sociale media. Er wordt meer getoetst en getest en de prestatiedruk neemt toe. Dit zijn signalen vanuit de jonge werkende generatie.

Vanuit de oorsprong van Heliomare zijn wij bekend met de herstellende invloeden van zon en zeelucht... het buiten zijn. Onze kennis op het gebied van belasting/belastbaarheid, stress, grenshantering en actief bewegen in de buitenlucht combineren wij in deze fysiek-mentale training.

Hoe houd jij je de huidige samenleving staande? Hoe ga je om met stress? Hoe blijf je voor jezelf zorgen? In deze training krijg je antwoord op deze vragen en leer je voldoende veerkracht te ontwikkelen om verder te kunnen groeien en actief te blijven. Ook onderwerpen

als sociale media en het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn, komen aan de orde.

Doelstelling / resultaten: De effecten van actief bewegen zijn aangetoond in hoogwaardig onderzoek, wat een duidelijke vermindering van angst, depressie en stress laat zien. Daarnaast zullen we tijdens deze training regelmatig terugkomen op de invloed van onze gedachten en overtuigingen (cognities) op ons gedrag. Het blijkt dat deze cognities een grote storende rol kunnen spelen in het herstelproces. De training bundelt deze krachten en is zeer effectief bevonden in het verminderen van o.a. stress en burn-out.

Doelgroep / Voor wie: Voor werknemers (millennials – generatie Z) met een paar jaar werkervaring die krachtiger willen leven en werken. Je wilt dit doen vanuit zelfvertrouwen en met meer impact.

Er kunnen maximaal 12 deelnemers deelnemen per training. Tijdens de training zijn per onderdeel twee professionals uit het multidisciplinaire team van Heliomare aanwezig.

Voorwaarden:

- Minimale leeftijd 16 jaar
- Voldoende beheersing Nederlandse taal

Vorm & duur:

Dagdeel training	
09.00 - 11.00 uur of 13:00 - 15:00 uur	Fysieke activiteit – boksen, inclusief voorbereiding en warming up
11.00 - 12.30 uur of 15.00 - 16.30 uur	Mentale activiteit Interactieve bijeenkomst – locatie Heliomare

Tijdens de gehele training wordt er gewerkt met de Rationeel Emotieve Therapie (RET*) en oplossingsgerichte methodiek.

**RET is een methode om niet effectieve (niet helpende) gedachten om te buigen in effectieve (helpende) gedachten. Kern van de RET-gedachte: het zijn niet de gebeurtenissen in je leven die bepalen hoe je je voelt, maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (of: de manier waarop je jezelf van het belang van die gebeurtenissen overtuigt). Dus de gedachten of overtuigingen die een bepaalde situatie bij je oproept, bepalen hoe je je zult gedragen en hoe je je voelt.*



Ter afsluiting van de training kan er gekozen worden om een lunch of borrel te organiseren op het strand van Wijk aan Zee. Dit om het teamgevoel te versterken en de training na te bespreken.

Kosten: De kosten voor deze training zijn op te vragen bij
Heliomare Arbeidsintegratie

Locatie: Heliomare Arbeidsintegratie Wijk aan Zee

Aanmelden en informatie

Heliomare Arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 92 00
E aanmeldpunt@heliomare.nl
W www.heliomare.nl

