

---

# Programme de Formation

---

## STRESSMANAGEMENT EN ONTSPANNINGSTECHNIEKEN

### Organisation

---

**Durée :** 28 heures

**Mode d'organisation :** Klassikaal

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

De opleiding is toegankelijk voor personeelsleden die werkzaam zijn bij de gemeentebesturen, de OCMW's, de politiezones en de gewestelijke en paragewestelijke instellingen van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, evenals voor de leden van de ministeriële kabinetten van het BHG.

#### **Objectifs pédagogiques**

Na afloop van de opleiding zijn de deelnemers in staat om:

- een stressfactor te identificeren
- te bepalen wat ze zelf kunnen doen om met stress om te gaan
- hun emoties te beheersen en om te gaan met stress dankzij verschillende hulpmiddelen
- te communiceren in stresssituaties
- een werkstrategie op lange termijn te ontwikkelen om stresssituaties te vermijden
- ontspanningstechnieken toe te passen

#### **Description**

##### INLEIDING

Het personeel in de overheidssector maakt soms heftige periodes door waarin ze met een grote werkdruk te maken krijgen. Omdat ze strikte deadlines moeten halen en heel veel verschillende taken tegelijk uitvoeren, komen de ambtenaren soms onder druk te staan. Daarbij kunnen ze stress ervaren, iets waar ze niet altijd goed mee kunnen omgaan. Die stress kan, wanneer die niet binnen de perken wordt gehouden, een erg negatieve invloed hebben op hun relaties, motivatie, werkprestaties en welzijn op het werk. Diezelfde stress kan zich ook laten voelen in hun privéleven en kan, wanneer die langere tijd aanhoudt, ook hun gezondheid ondermijnen. Stressmanagement- en ontspanningstechnieken bevorderen het welzijn tijdens deze periodes en beperken de impact van stress. Meer in het algemeen kunnen stressmanagement- en ontspanningstechnieken een burn-out en de gevolgen daarvan voor de ambtenaren en voor de organisatie voorkomen.

##### INHOUD

In een eerste fase wordt stress bekeken vanuit definiërende criteria om daarna de bronnen en de verschillende verschijningsvormen te kunnen bestuderen. Hoe met stress kan worden omgegaan, wordt toegelicht vanuit verschillende benaderingen, strategieën en methodes. Er wordt ook stilgestaan bij slimme manieren om stress te voorkomen, zowel op persoonlijk en relationeel vlak als binnen een organisatie. De derde dag staat in het teken van relaxatietechnieken: bewustwording rond de sociologische impact van stress, een groter zelfbewustzijn door op de ademhaling te focussen, uitproberen van de methoden van Cancelliere, De Riba en Jacobson, tijd maken voor recuperatierituelen, bewustzijn rond het lichaamsschema, werken aan verankering, verbeelding en toekomstbeelden. De follow-updag zoomt in op het persoonlijke actieplan van de deelnemers





## **Modalités pédagogiques**

De methodes zijn gebaseerd op ervaring, theorie en technische kennis. De gehanteerde pedagogie maakt het mogelijk te werken vanuit specifieke situaties waarmee de medewerkers in hun dagelijks werk worden geconfronteerd. Pragmatisme primeert om de medewerkers een praktisch perspectief te kunnen bieden. De deelnemers krijgen heel wat kansen om te oefenen in nagespeelde reële situaties, door de uitwisseling van ervaringen en door het groepsgebeuren. Er worden uiteenlopende tools gehanteerd (zelfevaluatie van Cungi, mindfulness, gerichte massages ...) om interactie, reflectie en inhoudsabsorptie in de hand te werken. de deelnemers vormen de basis voor de activiteiten die veelzijdigheid en inzet vereisen.