

Stresspatronen ompolen naar vitaliteit

Trainingsdag voor leidinggevend en professionals

25 september 2020 met Annet van Laar

Stress is geen hype. Het is aan de orde van de dag: overbelast raken door de hoeveelheid prikkels en krachten van buiten. Dit vraagt een structurele oplossing. Want de druk van buiten heeft een tegenkracht van binnen nodig. En dat is mogelijk via het ontwikkelen van een interne vitaliteit en coherentie in denken, voelen en handelen. De lichaamswijsheid is daarbij een belangrijke wegwijzer.

In deze open trainingsdag leer je anders naar stress kijken, namelijk heel direct via de lichaamsdynamiek. Wat gebeurt er met je energie bij stress en hoe zie je dat terug in je eigen en andermans houdings- en bewegingspatronen? En hoe kun je voorkomen dat stresspatronen chronisch worden en dat jij of anderen opbranden?

Deze dag is voor professionals en leidinggevend en geeft het volgende:

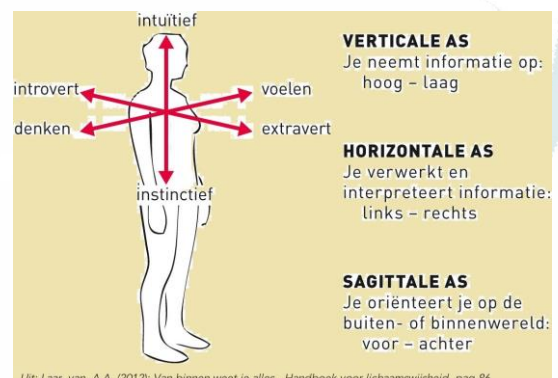
- tijdig bij jezelf en bij de mensen met wie je werkt stresspatronen herkennen aan de lichaamstaal;
- weten wat er globaal nodig is om stresspatronen om te buigen naar meer veerkracht en vitaliteit;
- jouw concrete eerste stap naar meer balans

Programma

De meest directe weg om stresspatronen te herkennen is via het observeren van je lichaamstaal. Via een gerichte werkwijze met oefeningen, krijg je niet alleen je patronen in beeld, maar ook inzicht in hoe je deze kunt doorbreken.

De dag is als volgt opgebouwd:

1. Benoemen van kernsymptomen van stress vanuit de actuele literatuur
2. Via lichaamsdiagnostiek herkennen van patronen van stress bij jezelf.
3. Fysiek- energetische en integratie-oefeningen die het stresspatroon doorbreken en een gerichte impuls tot transformatie geven.





Praktische informatie

- Voor:** Leidinggevendenden, ondernemers en professionals die mensen begeleiden
- Data en tijd:** 25 september 2020
9.30 – 17.00 uur
- Locatie:** Conferentiecentrum Samaya in Werkhoven. Het centrum staat garant voor een heerlijk verzorgd verblijf en eerlijk eten.
- Trainer:** Annet van Laar
- Trainingskosten:** € 350,- (excl. 21% BTW) - Bedrijfstarief
€ 250,- (BTW-vrij) - voor scholing professionals i.v.m. CRKBO-registratie en professionals die de opleiding De Psychologie van het lichaam volgen of hebben gevolgd.
- Verblijfskosten:** € 65,- inclusief koffie, thee en uitgebreid lunchbuffet (incl. BTW)
- Aanmelden:** opleidingen@burovanlaar.nl
- Annulering:** Zie [algemene voorwaarden](#) Buro van Laar



Referentie eerdere training over dit onderwerp

“Nogmaals bedankt voor de geweldige begeleiding, ik heb nog nooit een training gehad of coaching waar ik zoveel uit hebt gehaald! Je raakt de kern en maakt het tegelijkertijd heel simpel, dat is fijn.”

“Wat ik heb verkregen? Meer bewustzijn en alertheid op signalen én interventies.”