

Opleidingen van TMI zijn diepgaand, praktijkgericht en gaan uit van betrokkenheid. De opleidingen en cursussen zijn gebaseerd op alledaagse probleemstellingen en bieden concrete aanwijzingen over hoe de uitdagingen aangepakt kunnen worden. TMI's ervaring en competentie tot het inspireren en het omzetten van theorie in praktijk is gebouwd op jarenlange samenwerking met diverse grote en kleine bedrijven. Alle cursussen worden gegeven door ervaren TMI-trainers.



Functioneer beter onder druk

Inhoud van de cursus:

- Definitie: wat is stress?
- Stressrespons
- Invloeden van stress
- Negatieve en positieve invloed
- Stressfactoren - de dingen die stress veroorzaken
- Methodes om stress te sturen
- Hier-en-nu methodes
- Op lange termijn methodes
- Uw actieplan

Haal het beste uit uw stress. Leer stress positief te benutten.

Iedereen voelt zich wel eens in meer of mindere mate gestrest. Stress is een natuurlijk deel van het bestaan en is noodzakelijk om bij extra hoge belasting het beste te presenteren. Het is echter belangrijk om uw eigen grenzen te kennen, wanneer stress een uitdaging is en wanneer het een belasting wordt. In deze training leert u de stress te sturen en positief te benutten.

De training bevat een overvloed aan praktische oefeningen, die u bewuster maken van het moment wanneer u gestrest raakt en hoe u daarmee omgaat. In de training gaan de deelnemers hun gedrag veranderen - als ze dat zelf willen. De motivatie die u op weg helpt, mondt uit in een actieplan, te zien als een belofte aan uzelf met betrekking tot uw plannen.

Voor wie?

U zult plezier van deze training hebben als u:

- zich vaak gestrest voelt en het gevoel heeft dat er te hoge eisen aan u gesteld worden
- vaak het overzicht mist
- vaak moe wordt bij de gedachte aan alles wat u moet bereiken
- het gevoel heeft dat de gewone dag u boven het hoofd groeit
- geen burn-out wenst te krijgen
- meer wilt weten over wat u stresst en hoe u dat vermijdt

Winst voor uzelf en uw organisatie

U mag verwachten dat u:

- zich fysiek en psychisch prettiger voelt
- problemen sneller en beter oplost
- beter functioneert samen met anderen
- een handreiking en de beleving krijgt, die u in staat stellen zelf uw stress te sturen in plaats van erdoor gestuurd te worden
- leert hoe stress uw lichaam beïnvloedt
- uw stressfactoren leert te identificeren
- eenvoudige technieken gaat gebruiken om met een hoog stressniveau om te gaan
- een actieplan maakt.

Methode

De onderwijsvorm varieert van creatieve inspiratie tot nuchtere, praktische begeleiding met veel oefeningen.

Materiaal

Iedere deelnemer krijgt een eigen cursusmap met de beschrijving van alle onderwerpen en een werkmap.

Duur

1 dag

TMI Nederland B.V.
Postbus 413
3400 AK IJsselstein

Tel. 088 - 00 33 700
Fax 030 - 31 00 198
www.tminederland.nl



TMI®