



Tijdens een begeleidingstraject, werken we samen aan HOE beter omgaan met stress.

Jij krijgt hierbij ook een werkboek. Dit werkboek is een hulpmiddel tijdens de sessies, maar ook nadien thuis.

Het werkboek is modulair opgebouwd zodat jij die zaken er kan uithalen die je op dit moment het meest nodig hebt.

Tijdens de sessies volgen we een bepaald traject, in functie van wat voor jou belangrijk is. Het traject is dus geen één op één met het werkboek. We gebruiken bovendien tijdens de sessies ook nog andere oefeningen of we kunnen – indien nodig – ook andere topics aan bod laten komen. Een individuele aanpak dus.

Inhoud van het werkboek

0. De verwachtingen en doelen scherp stellen
1. Module 1: je stresssysteem terug normaal laten functioneren
2. Module 2: het inzetten van je hulpbronnen.
3. Module 3: omgaan met piekeren
4. Module 4: Meer positiviteit in je leven
5. Module 5: Omgaan met je innerlijke criticus
6. Module 6: Meer zelfleiderschap ontwikkelen
7. Module 7: omgaan met angst voor verandering
8. Module 8: communicatie
9. Ter afronding: wat neem ik mee naar de toekomst