

Inhoudstafel preventief groepsaanbod Leven in Balans

1. Verwelkoming

Noden en verwachtingen deelnemers en groepsafspraken
Doelstelling traject

2. Informatie en psycho-educatie stress

Stellingen over stress en burn-out
Stressmodellen
Oorzaken en gevolgen op de werkvloer
Proces richting burn-out

3. Balans **UIT** evenwicht

- a. Eigen bewustwording
 - i. *Mijn balans*
Opmaken van balans tussen energiegevers en –vreters, werk en privé
 - ii. *Mijn alarmsignalen*
Leren herkennen van eigen stresssignalen
 - iii. *Mijn vicieuze cirkel*
Leren herkennen van eigen vicieuze cirkels die draaglast verhogen

4. Balans **IN** evenwicht

- a. Meer energiegevers
 - i. *Een gezonde geest in een gezond lichaam*
Uitdiepen van de thema's beweging, voeding, verantwoord middelengebruik, slaap, contact met hier-en-nu en relaxatie
 - ii. *Waarden*
Scherper stellen van het innerlijke waardenkompas
 - iii. *Kwaliteiten*
Gerichter inzetten van talenten of kwaliteiten
- b. Minder energievreters
 - In kaart brengen van eigen obstakels
 - Aanpakken van veranderbare obstakels in overtuigingen en gedrag
 - Anders leren omgaan met onveranderbare obstakels
- c. Tijd voor ACTie
 - Uitwerken van een eigen balans-in-evenwicht-plan
 - Schrijven van een brief aan jezelf
 - Extra aanspreekpunten of ondersteuning