

STRESSCOACHING

Stress is gezond en zonder gezonde stress zouden we niet eens kunnen leven. Maar als stress de overhand krijgt ontstaan er vaak grote moeilijkheden. Burn-out en depressiviteit zijn daarbij geen uitzonderingen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is stress goed te behandelen, zeker met behulp van gezonde geneeswijzen. Deze cursus geeft je niet alleen inzicht in de oorzaken van stress, maar ook de vele mogelijkheden die je bij jezelf en anderen toe kunt passen om de psychische en lichamelijke gevolgen van stress de baas te worden. Er wordt ingegaan op een groot aantal therapievormen, van hypnose tot affirmeren, meditaties, creatieve-, muziek-, lachen andere therapieën, zodat je zelf een ruime keuze kunt maken uit de behandelwijze die het beste bij jezelf of de hulprager past. Al studerende ontdek je ook eventuele stressuitingen bij jezelf.

Je leert in deze cursus alles over de Stress ontstaat niet alleen door spanningen op het werk, in het verkeer of in het gezin, maar ook tijdens het sporten of vakantie. Jezelf en anderen een spiegel voorhouden geeft vaak verbluffende resultaten. Is de oorzaak van de stress eenmaal vastgesteld, dan leer je hoe daarmee kan worden omgegaan. Dat kan door middel van inzicht, oefeningen, stoom afblazen, maar ook door het toepassen van bijvoorbeeld homeopathie, fytotherapie, reiki en yoga. In het lesmateriaal tref je ook een aantal meditaties aan die een positieve invloed op stress of spanningen hebben. Je maakt kennis met de vele psychische en lichamelijke gevolgen die stress kunnen veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, hoofdpijn en zelfs een beroerte minder kans krijgt het leven van jezelf en anderen op een negatieve manier te beïnvloeden.

Affirmeren, het jezelf inprenten van positieve situaties, en visualiseren komen uitgebreid aan de orde, maar ook de waarde van slapen en lachen, muziek en klankschaaltherapie worden besproken. Je leert hoe je een vraaggesprek kunt houden met iemand die lijdt aan stress en welke conclusies je daaraan kunt verbinden. Deze cursus geeft je de basis waarop je de vele vormen van stress aan kunt pakken. Al lezende en lerende zul je tot de slotsom komen, dat stress vaak veel gemakkelijker te voorkomen en te verhelpen is dan vaak wordt gedacht. Aan

het einde van de cursus beschik je over de kennis om anderen, maar ook jezelf, beter te doorgronden. En juist dat doorgronden zorgt ervoor dat stress

DEZE ONDERWERPEN

KOMEN AAN BOD

De verschillende vormen van gezonde en ongezonde stress, de lichamelijke en psychische gevolgen, het onderkennen van stress en de verschillende aanleidingen, communicatie en stress, de invloed van ademhaling, slaap en andere dagelijkse factoren, het behandelen van stress door middel van meditatie, homeopathie, fytotherapie, yoga, affirmeren, visualiseren, acupunctuur, reiki, klankschaaltherapie, dagelijkse persoonlijke programma's, het voeren van therapeutische vraaggesprekken alsmede inzicht in jezelf en anderen.

STUDIEDUUR

3 maanden bij 2 lessen per maand

6 maanden bij 1 les per maand

STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

OMVANG

360 pagina's op A5-formaat

HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

NIVEAU

mbo-niveau

CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website www.sorag.nl

