

## Maand van het welzijn - Fit in lijf en hoofd : snel en effectief ontstressen - Provincie Vlaams-Brabant: Lennik

### DOELSTELLINGEN

---

In deze opleiding leer je hoe lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn: wat ons lichaam ervaart, beïnvloedt onze geest en omgekeerd. Vanuit een helder theoretisch kader ontdek je wat stress precies is, hoe het ons zenuwstelsel belast, en welke impact dit heeft op ons dagelijks functioneren.

We gaan dieper in op de verschillende stressresponsen (vechten, vluchten, bevriezen, pleasen) en hoe deze reacties ons gedrag en onze relaties beïnvloeden.

De training combineert een theoretisch kader met praktische tools en oefeningen die eenvoudig zijn toe te passen, zelfs op de werkplek. We richten ons op ademhalingstechnieken, en oefeningen om nekklachten en rugklachten te verhelpen.

Tot slot kijken we samen hoe je de inzichten en oefeningen in je dagelijkse routine kunt integreren, zodat de voordelen blijvend zijn.

De doelstellingen van deze opleiding zijn :

- inzicht krijgen in stress en het zenuwstelsel;
- herkennen en beheersen van stressreacties;
- beheersen van het zenuwstelsel door BreathWork;
- praktische zelfzorg voor duurzame zelfredzaamheid;
- reflectie en persoonlijke ontwikkeling.

### SAMENVATTING

---

Niveau:

Niet gespecificeerd

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

### DOELGROEP

---

Deze opleiding kan worden gevolgd door medewerk(st)ers in notariskantoren.

### VEREISTE VOORKENNIS

---

**Personal development opleiding:** deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

### PROGRAMMA

---

### INHOUD

## Module 1: Inzicht in Stress en Lichaamsbewustzijn

- Wat is stress? Impact op lichaam en geest
- Het zenuwstelsel begrijpen: vecht-, vlucht-, en bevriesreacties
- Typische symptomen van stress herkennen (bijv. moeite met prioriteren, zwart/wit denken, sociaal terugtrekken)
- Spanning versus ontspanning: signalen leren onderscheiden
- Hoe ademhalingstechnieken bijdragen tot aan een helder hoofd, verbeterde focus en een algeheel gevoel van ontspanning (wordt in namiddag geoefend en ervaren in welzijnsronde 1)

## Module 2: Beheersing van Stressreacties en Zelfregulatie

- Automatische stressreacties herkennen (vechten, vluchten, bevriezen, pleasen)
- De “automatische piloot” doorbreken: bewuste keuzes leren maken
- Saboteurs en zelfkritiek begrijpen en loslaten
- Linker- en rechterhersenhelft balans herstellen voor helder denken
- Hoe praktische oefeningen voor gezonde spanning-ontspanning in het lichaam balans brengen in het dagelijks leven (wordt in namiddag geoefend en ervaren in welzijnsronde 2)

## Module 3: 2 Welzijnsrondes

Om ons dagelijks functioneren positief te beïnvloeden en stressreacties te verminderen, werken we direct met het zenuwstelsel en het lichaam. Dit doen we via praktische, lichaamsgerichte oefeningen die het lichaam activeren en kalmeren. Om zelfredzaamheid te bevorderen, bieden we eenvoudige oefeningen aan die deelnemers gemakkelijk thuis of op het werk kunnen toepassen, zelfs vanuit de bureaustoel.

- **Welzijnsronde 1 – BreathWork - Diepe ademhaling voor zenuwstelsel en ontspanning:** Deelnemers leren hun ademhaling te verdiepen en controleren, waardoor spanning in het lichaam vermindert en het zenuwstelsel kalmeert. En ervaren hoe een rustige, diepe ademhaling bijdraagt aan een helder hoofd, verbeterde focus, en een algeheel gevoel van ontspanning.
- **Welzijnsronde 2 - Fit@YourDesk- Praktische oefeningen voor een gezonde werkhouding:** Met zeer praktische oefeningen op je bureaustoel om nekklachten en rugklachten te verhelpen. Effect direct voelbaar en ruim inzetbaar achteraf op je werkplek.

## Module 4: Reflectie, persoonlijke ontwikkeling en integratie

- Via schrijf oefeningen reflecteren op eigen gedrag en mogelijke stressbronnen
- Inzichten en oefeningen integreren in de dagelijkse routine, zodat de effecten van de opleiding blijvend zijn (persoonlijk dagelijks engagement)
- Afsluiten met een gezamenlijke evaluatie en uitwisseling van ervaringen en vragen

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 uren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats:** Plan-S: Marktstraat 62, 1750 Lennik

## METHODOLOGIE

---

Een ‘**Klassikale opleiding**’ volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform. De deelnemers ontvangen ter plekke een one-pager met praktische oefeningen.

Opleidingsmateriaal:

- PowerPoint presentatie

- OnePager met overzicht van praktische oefeningen Fit@YourDesk en BreathWork.