

## Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma okt. – dec. 2023

	Ochtend	Middag
1	De herkomst van stress De benadering vanuit rust	Aandacht en focus (1)
2	Aandacht en focus (2) Stoorfactoren en afleidingen	Organiseren en plannen Emotionele onrust
3	Oefensessies	Oefensessies
4	Anticiperen Wensenlijst i.p.v. to-do lijst Evolueren in gedragspatronen	Pedagogiek en groepsdynamiek De opbouw van een korte workshop en van langere workshops
5	Oefensessies	Bevorderen dat inzichten bekijken Oefensessies

6	Ochtend Oefensessies	Middag Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Inhoudelijke sessie
7	Ochtend Oefensessies	Afsluiting Diploma uitreiking
	Inhoudelijke sessie	