

## Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma okt. – dec. 2025

	Ochtend	Middag
1	Kennismaking De herkomst van stress De benadering vanuit rust De samenhang van de 7 aanwijzingen	Hoe breng je aanwijzingen over zodat zij beklijven? <b>Schep rust in je werkwijze (1)</b> Doe een ding tegelijk en maak het af De kwaliteit van tijd Schep witjes tussen je activiteiten
2	<b>Schep rust in je werkwijze (2)</b> Omgaan met onderbrekingen Ruis vermijden  <b>Schep rust in je hoofd (1)</b> Maak van moeten willen	<b>Schep rust in je hoofd (2)</b> Knagende ratten transformeren in witte schapen Ruwe diamanten polijsten  Piekeren kalmeren
3	<b>Schep rust in je wijze van organiseren</b> De werking van het onbewuste Taken laten sudderen Vermijd de turbostand Gebruik een wensenlijst i.p.v. to-do lijst <b>Evolueren in gedragspatronen</b>	<b>Anticiperen, de sleutel naar rust</b> Didactiek; groepsdynamiek De opbouw van korte workshop en langere workshops Bevorderen dat inzichten ook op langere termijn beklijven
4	Oefensessies	Oefensessies
5	Oefensessies	Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Inhoudelijke sessie
6	Oefensessies	Oefensessies
7	Oefensessies	Oefensessies
	Inhoudelijke sessie	Licentie uitreiking