

Workshop Positieve Gezondheid en veerkracht

Allemaal worden we weleens overvallen door een gevoel van hulpeloosheid, bijvoorbeeld een te drukke agenda, wanneer je het moeilijk vindt om nee te zeggen, of het omgaan met onverwachte zaken, waardoor je uit evenwicht raakt. Maar ook bij kleinere dingen kan je hulpeloosheid ervaren: de auto start niet terwijl je naar een belangrijke afspraak moet, een vervelend telefoontje. Wat het leven ons brengt, hebben we helaas niet helemaal in de hand. Hoe we hiermee omgaan wel.

Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen om te gaan. We worden geboren met een bepaalde mate van veerkracht. Echter de een is veerkrachtiger dan de ander. Maar dit is geen statisch gegeven. Door middel van gerichte oefeningen kan je je veerkracht verbeteren.

Wat

Wil jij als organisatie met de veerkracht van je medewerkers of cliënten aan de slag, dan is deze workshop echt iets voor jou! De workshop start vanuit het oogpunt van Positieve Gezondheid. Deelnemers brengen hun Positieve Gezondheid in kaart en gaan hier het gesprek over aan. Door middel van gerichte oefeningen krijgen deelnemers tools aangereikt om met de hobbels in het leven, zoals fysieke, emotionele en sociale uitdagingen, om te gaan.

Hoe

In een drie uur durende workshop wordt interactief gewerkt met het gedachtengoed van Positieve Gezondheid en elementen uit de Acceptance en Commitment Therapie of Training (ACT).

Resultaten

Na afloop van de workshop heb je de volgende resultaten bereikt:

- ✓ Begrijp je het concept Positieve Gezondheid en de essentie van ACT;
- ✓ Kun je de basisprincipes toepassen in je dagelijks werk en leven;
- ✓ Heb je tools om aan de slag te gaan met persoonlijke veerkracht;
- ✓ Ben je bewust welke factoren de veerkracht beïnvloeden en hoe je hiermee flexibel kunt omgaan.

Meer informatie

De workshop wordt bij voorkeur incompany aangeboden. Wil je meer informatie? Neem dan contact op met: Dr. Esther Bloemen- van Gulp, estherbloemen3@gmail.com
Dr. Gerrie Bours, contact@gerriebours.nl

Achtergrond informatie

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid die een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet zozeer op beperkingen of ziekte. Een benadering die hier mooi op aansluit is Acceptance and Commitment Therapie / Training (ACT). ACT is niet zozeer gericht op het oplossen van allerlei moeilijkheden en hobbels, maar vooral in het omgaan hiermee. Door het accepteren van gevoelens en emoties, en het leren afstand nemen van lastige gedachten en vervolgens te handelen in de richting van wat er voor jou toe doet.

Bij Positieve Gezondheid ligt de essentie bij bewustwording door het invullen van het spinnenweb en het voeren van het andere gesprek. ACT gaat hierin nog een stapje verder: het is niet alleen bewustwording echter ook het veranderen van gedrag door middel van allerlei praktische oefeningen en die vervolgens daadwerkelijk uit te voeren in de praktijk.

