

A group of people are practicing yoga in a courtyard. They are in a downward dog position on mats. The background shows a brick building with large glass doors. The foreground is partially obscured by out-of-focus green leaves.

Stress op de werkplek

2SpeakUp.com

Overwin de stress op de werkplek met virtual reality

Stress op de werkplek komt veel voor. In 2016/17 vormden werkgerelateerde stress, depressie en angst 40% van de werkgerelateerde ziekten. Op een bepaald moment in je carrière zul je waarschijnlijk werkgerelateerde stress ervaren. Een kleine hoeveelheid stress is normaal, maar als het chronisch wordt, is het schadelijk en kan het in je persoonlijke leven terechtkomen.

Waarom een 2SU Virtual Reality training

- Groeien van vertrouwen
- Verbeteren van de interacties
- Praktijk van stress in VR
- Nuttige werkbladen
- Spreekpraktijk

Het draagt bij aan het groeien van vertrouwen in een kantoor- of werkomgeving. U kunt zo vaak oefenen als u wilt in onze realistische virtuele simulaties, zodat u klaar bent voor de werkplek.



Cursusinhoud



VR-opleiding en persoonlijke coaching

De VR scenario's moeten toegankelijk zijn via de app. Nadat u zich heeft ingeschreven voor deze cursus, sturen wij u een toegangscode om de VR scenario's binnen de app te ontgrendelen. Download onze app in de Apple App store, Google Play store, Viveport of Oculus store. Voer de toegangscode in en begin te oefenen. De VR-praktijk maakt de resterende 40% van de cursus uit.

VR-Training: Unieke VR scenario's voor deze cursus

Oefen het beheer van stress met de toonaangevende VR training. Op belangrijke momenten tijdens het live gedeelte van de cursus wordt u gevraagd om het geleerde te oefenen in een van de volgende VR trainingsscenario's.

Persoonlijkheidsprofiel

Na het maken van een online test ontvangt u uw persoonlijkheidsprofiel. Dit persoonlijkheidsprofiel zetten wij in tijdens al onze trainingen. Hierdoor leert u bewuster met u zelf om te gaan, uw collega's te waarderen, mogelijkheden en angsten te ontdekken en behoeften te meten. Hierdoor motiveert u anderen beter en sneller en weet u ook hoe u het best gemotiveerd wordt.

Openbaar spreken

Geef een presentatie in een grote vergaderzaal - leer omgaan met zenuwen en oefen met je eigen dia's. (n.a.v. de inhoudelijke trainingscomponent hoe spreek je in het openbaar)

Leren om "nee" te zeggen

Nee zeggen kan moeilijk zijn. Oefen het zeggen van "nee" met behulp van de 6 verschillende technieken die in de cursus aan bod komen.

Een vergadering leiden

Het leiden van een vergadering in onze boardroom stijl omgeving, het geven van een update aan andere managers over de voortgang van een project.

Omgaan met boze klanten

Oefen met moeilijke vragen van een boze baas, klant en klant in onze 360 gefilmde omgeving.

Ademhalingstechnieken

Voordat je begint met deze ademhalingstechniek, is het belangrijk even te ontspannen. Natuurlijk is dit niet altijd gemakkelijk wanneer je angstig of gestrest bent, maar probeer in ieder geval je lichaam iets rustiger te maken. Hoe klein dit ook mag zijn.

- Ontspan je handen en knieën.
- Laat je schouders wat vallen en ontspan hierbij ook je kaken.
- Adem langzaam in door de neus en tel tot vier. Hou hierbij je schouders goed ontspannen en laat je buik zich vullen met lucht terwijl je inademt.
- Hou hierna je adem even in, zolang dit gemakkelijk voor je voelt.
- Adem nu traag uit door de mond en tel tot zeven.
- Herhaal deze oefening voor enkele minuten tot je lichaam tot rust komt.

Ontspanningstechnieken

Dag indeling deel 1



Wat zijn de symptomen van stress op de werkplek en hoe kunt u deze identificeren met behulp van onze activiteiten en lezingen.

DAGDEEL 1 deel 1: Stressvragenlijst via Powerpoint

- Wat is stress?
- Hoe vaak komt het voor dat stress en angst op de werkplek voorkomen?
- Het juiste niveau van stress
- Symptomen van stress: Gedragssymptomen
- Symptomen van stress: Emotionele symptomen
- Stressrespons: Lichamelijke tekenen en symptomen
- Overzicht van uw symptomen
- Cognitieve symptomen (gedachten)
- Etikettering van nutteloze denkstijlen
- Maak je zorgen
- Doelen stellen

Oefening VR - Groepsassessment

Dag indeling deel 2



In deze module wordt gekeken naar de oorzaken en triggers van stress, waarom het varieert tussen mensen en de voordelen van CGT.

Stressvolle situaties en hoe er mee om te gaan

Betreed de virtuele wereld en oefen met het omgaan met stressvolle situaties op het werk in de veiligheid van de virtuele realiteit.

VR sessie - Omgaan met boze klanten of personeel

Pauze

Dagdeel na pauze deel 1



Spreekvaardigheid en assertiviteit in het openbaar

Publiek spreken en assertiviteit zijn gemeenschappelijke oorzaken van stress. Leer hoe je spreekangst kunt verminderen en hoe je nee kunt zeggen tegen collega's.

- Het verbeteren van de spreekvaardigheid in het openbaar
- Het beoefenen van assertiviteit
- Nee zeggen in VIRTUAL REALITY

Dagdeel na pauze deel 2



Ontspanning en omgaan met negatieve gedachten

Verschillende ontspanningstechnieken, voordelen van mindfulness en hoe je je gedachten en zorgen uit te dagen.

Ontspanning

Gecontroleerde ademhaling

Progressieve spierontspanning

Mindfulness

Daag je gedachten uit

Zorgenboom

Zorgvuldige tijd

Probleemoplossing

VR-wereld ter ontspanning en afsluiting van de dag

Stress op het Werk Incompanytraining

Duur : 1 dag

Prijs : € 1550,-



2SpeakUp

Keizerstraat 21
7411 HD Deventer
The Netherlands

+31(0)6 46 92 65 41

jet.waanders@2speakup.com