

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor mannen en vrouwen in de leeftijd van 23 tot 55 jaar die langdurig spanningen ervaren in het werk. Als u bijvoorbeeld regelmatig uitgeput van het werk thuis komt en daar niet van herstelt, het gevoel heeft dat u bent doorgedraaid en de zaken niet meer op orde krijgt, slecht slaapt, snel geïrriteerd bent, of als u in uw schulp kruipt om u af te schermen tegen de hoge werkdruk, dan is de training mogelijk iets voor u.

Om ook echt iets aan de training te kunnen hebben, moet u momenteel aan het werk zijn. Als er een grote kans is op baanverlies of langdurig verzuim, dan is de training niet geschikt. Verder gaan we er van uit dat de spanningen al langere tijd bestaan (in elk geval maanden, vaak langer). Bij acute problemen kunt u beter eerst kijken of u zelf de problemen kunt oplossen met hulp van de mensen om u heen.

Wat is de doelstelling van de training?

Het doel van de training is te voorkomen dat u (verder) vastloopt in uw werk. Dat vinden we belangrijk omdat werk weliswaar ziek kan maken, maar zeker ook een positieve invloed kan hebben op uw gezondheid. Die positieve kanten van het werk hopen we met behulp van de training weer de ruimte te geven. Dat doen we door u te leren hoe u werkstress kunt hanteren en hoe u bronnen van stress effectief kunt aanpakken. Een en ander aansluitend bij ieders mogelijkheden.

Wat houdt de training precies in?

De training bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur en een follow-up bijeenkomst na twee maanden. Drie keer per jaar start een nieuwe groep. Het maximaal aantal deelnemers is twaalf. Voordat u met de training start, vindt een kennismakingsgesprek plaats met een van de trainers.

In de training zelf wordt aandacht besteed aan:

- Het leren signaleren van de oorzaken van werkstress en de wijze waarop spanningen bij u tot uiting komen.
- Het leren onderkennen van de manieren die u hanteert om spanningen de baas te blijven en het onderzoeken van deze manieren op effectiviteit.
- Het aanbieden van andere mogelijkheden om stressvolle situaties aan te pakken en het oefenen van deze vaardigheden.
- Het vasthouden van de nieuw aangeleerde vaardigheden om te voorkomen dat u terugvalt.

Aanmelding en informatie

De training staat open voor iedereen. Dat wil zeggen dat u ook kunt deelnemen zonder in behandeling te zijn bij GGNet.

Voor aanmelding en informatie kunt u rechtstreeks contact opnemen met:

mw. E.H. Hofman-Van Rijn, gezondheidszorgpsycholoog, programmacoördinator
Telefonisch bereikbaar via (055) 3686450 (12:00 tot 12:30)
Of met dhr. H.G.M. Groot Koerkamp, sociotherapeut
Telefonisch bereikbaar via (055) 3686200 .

Ook voor algemene inlichtingen over het programma Arbeid kunt u contact opnemen met mw Hofman.

Dhr. H.G.M. Groot Koerkamp geeft de training samen met dhr. E. van der Meijden, psychomotorisch therapeut.