

MENTALE WEERBAARHEID

Omgaan met stress

Bij mentale weerbaarheid gaat het om de weerbaarheid tegen stress gerelateerde situaties.

Met mentale weerbaarheid voorkom je een burnout, surmenage, een posttraumatische stressstoornis of het Vermoeide Heldensyndroom.

Programma

Mentale weerbaarheid is gebaseerd op:

- het herstellen van de mentale energiebalans
- dissociatie.

Tijdens een simulatie oefenen we dat.

Mentale weerbaarheid tegen de emoties en lijden van anderen

In veel opleidingen leer je om begrip te tonen door je emotioneel te verplaatsen in de positie van het slachtoffer. Maar, dat kan er ook toe leiden dat je onvoldoende afstand houdt om je werk goed te doen. Je raakt emotioneel teveel betrokken. Tijdens de simulatie leren we je grenzen te trekken zodat je professioneel kunt blijven denken en handelen.

Mentale weerbaarheid in complexe, bedreigende situaties

De regie houden in bedreigende situaties kun je leren door ze na te spelen in een microsимулатie. Je doet dan een ervaring op waardoor de stressreacties afnemen. Je kunt dan in de realiteit strategisch blijven denken en handelen.



De-escalerend communiceren

Mensen reageren in een stresserende situatie al snel met een escalatie. De kunst is om op een professionele manier uit de dramadriehoek te blijven. Dat kan door je grenzen aan te geven, mensen voor een keuze te stellen, in te gaan op de behoefte/ belang van de ander en de onderliggende gevoelens te benoemen.

Oefenen

Mentale weerbaarheid ontstaat door te oefenen.

We leren u het HEMA model. Medewerkers bij de afdeling klantenservice van de HEMA hanteren dat model om te de-escaleren en de klant te behouden.

Dit HEMA model kan ook worden gebruikt tijdens een overval, een buurtruzie of een andere bedreigende situatie.

Doelgroep

De cursus is bedoeld voor publieksgerelateerde functies zoals ambulance personeel, brandweer, conducteurs, buschauffeurs, obers, artsen, ambtenaren en hun leidinggevenden, die geconfronteerd worden met bedreigende situaties.

Het resultaat

Door te oefenen ontstaat een neurologische 'loop' in je hersenen; een paadje waartoe je in alle rust hebt besloten.

Op die manier voorkom je impulsieve beslissingen waar je later spijt van hebt.

Bel ons voor een succesvolle aanpak.

Heeft u ook behoefte aan versterking van uw morele weerbaarheid?

Wij staan u graag te woord.

John Lampers, directeur.

Stichting BVI®
T: 0341-844038

E: info@stichtingbvi.nl

Web: www.stichtingbvi.nl

Integere organisaties trekken integere medewerkers en integere klanten aan.