

Ervaren coaches staan voor je klaar

De trainingen van het platform Uit je hoofd, in je lijf, kun je op diverse manieren volgen. Begeleiding door een coach of door een groepstrainer heeft onze voorkeur, gezien de sterke resultaten die dat geeft bij onze deelnemers. Je kunt kiezen uit verschillende ervaren coaches in heel Nederland.



Kenmerken van de trainingen

- Leeromgeving staat 12 maanden open
- Heldere opzet met stap-voor-stap karakter
- Animatie, oefening en opdrachten per module
- Alle oefeningen via een app te beluisteren
- Ieder jaar worden onze resultaten gemeten
- Honderden mensen ervaren méér rust, kracht en zelfvertrouwen!

Live ontspannen en mediteren

Iedere werkdag een nieuwe live online meditatie van een ervaren trainer!

Een GRATIS jaarabonnement!

Begeleiding door ervaren coaches



Als het denken niet meer stoppen kan..

Kom uit je hoofd!

Meer informatie en aanmelden:
www.aanpakvanstress.nl



Uit Je Hoofd, In Je Lijf

Hervind evenwicht tussen hoofd, lichaam en emoties

Is deze training iets voor mij?

Iedereen ervaart wel eens een dipje of een minder plezierige periode in zijn of haar leven. 's Nachts wakker liggen vanwege het werk, geen beslissing kunnen nemen over bepaalde kwesties, geleefd worden door de drukte van alledag of die vervelende opmerkingen van je vriendin maar niet kunnen loslaten. Dat klinkt menigeen vast wel bekend in de oren...

Piekeren, tobben, in je hoofd zitten, vastlopen, het zijn allemaal kenmerken van onze steeds maar drukker en sneller wordende maatschappij. We vragen veel van onszelf op een dag. Hoge werkdruk en een volle agenda eisen hun tol en zorgen ervoor dat je gaat jagen en piekeren met op den duur alle gevolgen van dien: stress, vermoeidheid, spanning, onzekerheid, lichamelijke (pijn)klachten.

Laten we eerst even een korte check doen:

- Ben je 's nachts en/of overdag vaak aan het piekeren?
- Heb je het gevoel dat je altijd maar bezig bent met van alles?
- Merk je dat je bezig bent met alle mogelijke tegenslagen op je pad?
- Merk je spanning of pijn in je lichaam pas in een later stadium op?

Zijn meerdere punten van toepassing op jou? Kom dan uit je hoofd en leer je lijf te gebruiken. Met deze online trainingen kun je direct aan de slag, gewoon vanuit je eigen huis. Het helpt je de rust weer terug te brengen in je leven.

Begeleiding door ervaren coaches



Directe aanpak beschikbaar!

Het platform Uit je hoofd, in je lijf bevat diverse online trainingen die de afgelopen jaren door honderden mensen zijn doorlopen. De resultaten zijn anoniem vastgelegd en laten mooie scores zien. De trainingen bewijzen keer op keer dat ze snel rust brengen, waarna je stap voor stap je gedrag gaat aanpassen. Als deelnemer leer je steeds beter luisteren naar je lijf en bepaal je zelf wat je nodig hebt om weer prettig in het leven te staan.

Het programma bestaat uit 6 haalbare stappen die je in eigen tempo kunt doorlopen. Op een praktische manier leer je anders met je gedachten en je gevoelens om te gaan. De structuur is zeer overzichtelijk en vanuit een moderne online leeromgeving kun je stap voor stap werken aan het hervinden van een balans en voel je al gauw meer rust, meer kracht en meer zelfvertrouwen!



Leren in eigen tempo

Door de online leeromgeving heb je de vrijheid om het programma in eigen tempo te doorlopen. Bovendien wordt in het programma 'het leren' op diverse niveaus aangepakt: visueel door animaties, auditief door mp3-bestanden en via een app, tekstueel door theorie en ervaren door de opdrachten. Hierdoor ga je het programma echt beleven en zijn de resultaten duurzaam.

Diverse online trainingen

Inmiddels zijn er diverse online varianten ontwikkeld en alle trainingen worden bij voorkeur doorlopen met een coach of met een groeps-trainer. Om toegang te krijgen tot een training, maak je gebruik van een persoonlijk account op de website. Na inlog met je persoonlijke gegevens, kun je direct starten met de eerste module. Vervolgens maak je kennis met alle onderdelen van het programma. Na activatie staat de training 12 maanden open.



Aanpak van stress

Deze training is vooral geschikt voor mensen die stressklachten ervaren en die daardoor niet goed in hun vel zitten. Het kunnen mensen zijn die dreigen uit te vallen van werk of die juist willen reïntegreren. In het programma zetten we een unieke combinatie van technieken in om de rust te herstellen en om jou te leren anders met emoties om te gaan. Meer rust, meer kracht en meer zelfvertrouwen is ook voor jou bereikbaar!



Meer rust in je hoofd



Grip op je Gedrag

Deze training wordt ingezet als je last hebt van bepaalde gedragspatronen die veel energie vragen en die je wilt doorbreken. Wanneer je in je werk en/of privé-leven steeds tegen zaken aanloopt waar je anders mee om wilt gaan, dan is deze training geschikt voor jou. Vaak wordt deze training als vervolgentraining ingezet op de training Aanpak van Stress. De structuur is hetzelfde en ook hier vind je een combinatie van gerichte opdrachten met lichamelijke oefeningen. Stap voor stap ga je veranderingen aanbrengen in je gedrag en zal het contact met je omgeving verbeteren.

Deal with stress

Deze training is de volledige Engelse vertaling van de Aanpak van Stress training en daardoor geschikt voor alle niet-Nederlands sprekende deelnemers. Ook deze training wordt bij voorkeur doorlopen met een coach. Kijk op de website welke coaches dit Engelse trainingsprogramma begeleiden.

