

#### PRIJS

Inschrijfgeld: € 90,- (eenmalig)

Opleiding: 3 x € 539,-

Alkmaar 3 x € 560,- incl. lunch

Bij betaling ineens 5% korting.

Examen: inclusief

Herexamen: € 65,- per onderdeel

Verplichte literatuur: zie website

#### ACCREDITATIE

Na afronding van één van onze beroepsopleidingen kunt u zich aansluiten bij een beroepsvereniging. Dit geeft uw cliënten de mogelijkheid om de kosten van uw behandeling geheel of gedeeltelijk terug te vragen van hun ziektekostenverzekeraar.

De opleiding Stresscounselor is geaccrediteerd door de beroepsverenigingen BATC (deelaccreditatie) en BSC.

#### START OPLEIDING (SEPTEMBER 2012)

Locatie Broek op Langedijk (Alkmaar)

Lesdag donderdag

Tijd 10.30 - 17.30

Locatie Eindhoven      Locatie Utrecht

Lesdag donderdag      Lesdag zaterdag

Tijd 09.30 - 16.30      Tijd 09.30 - 16.30

Locatie Nijmegen      Locatie Zaltbommel

Lesdag donderdag      Lesdag vrijdag

Tijd 09.30 - 16.30      Tijd 09.30 - 16.30

#### MEER INFORMATIE

T 0418 · 51 57 82

E [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)

#### INSCHRIJVEN

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

Versie 14-03-2012

Sonnevelt Opleidingen b.v.

Nieuwstraat 8

5301 EW Zaltbommel

T 0418 · 51 57 82

F 0418 · 68 03 15

E [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)

I [www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)



**sonneveltopleidingen**

academie voor gezonde levensstijl

# Stresscounselor

Balans in persoonlijke veerkracht



[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

## Balans in persoonlijke veerkracht

Momenteel krijgt de mens in 3,5 maand tijd dezelfde hoeveelheid informatie te verwerken als een vorige generatie tijdens hun hele leven! Ook blijkt uit onderzoek dat de negatieve werkdruk in de afgelopen 20 jaar, jaarlijks met 1,5% is toegenomen. Dit heeft een nadelig effect op de werktevredenheid. Bovendien geeft het een toename van het aantal stressgerelateerde klachten, zoals RSI, burn-out en chronische vermoeidheid.

Inmiddels is bekend dat ruim 60 procent van het ziekteverzuim veelal een psychische oorzaak heeft. Een grote groep werknemers blijkt niet in staat een juiste balans te vinden in de eisen die aan hen worden gesteld. Bovendien hebben zij moeite met het vinden van hun persoonlijke veerkracht om die druk het hoofd te bieden.

### DOEL

Een Stresscounselor begeleidt mensen met stressgerelateerde klachten. Er is in toenemende mate vraag naar professionele counselors, die voor individu en organisatie zowel preventief als curatief kunnen werken met betrekking tot thema's gerelateerd aan stressmanagement. De opleiding Stresscounselor voorziet in deze behoefte.

### DOELGROEP

De opleiding Stresscounselor is bedoeld voor diegenen die de kennis en vaardigheden willen leren om als counselor cliënten met stressgerelateerde klachten te kunnen begeleiden.

### RESULTAAT

- U ziet de relatie tussen oorzaak, gevolg en oplossing bij stressgerelateerde klachten.
- U beschikt over kennis en vaardigheden om 'volksziekte nummer 1' van deze tijd deskundig aan te pakken en mensen met stressgerelateerde klachten op een professionele wijze te begeleiden.
- U beheerst ademhaling- en ontspanningstechnieken om stress te verminderen.

- U kunt zelfstandig een praktijk starten als Stresscounselor.
- U kunt als Stresscounselor deskundige adviezen geven in het bedrijfsleven, de gezondheidszorg en de health sector:

**Bedrijfsleven:** Medewerkers onderkennen steeds vaker spanningen rond werkrelaties, reorganisaties, ontslag en outplacement. De Stresscounselor is hier inzetbaar als coach, trainer en adviseur en kan een bijdrage leveren aan een vitale werkomgeving.

**Gezondheidszorg:** Patiënten binnen instellingen hebben tegenwoordig meer behoefte aan persoonlijke aandacht en begeleiding. Met behulp van praktische ontspanningsoefeningen kan zorg op maat geboden worden.

**Health sector:** Binnen sauna-, beauty- en fitnesscentra kan de Stresscounselor een zelfstandig beroep uitoefenen en advies geven over het optimale evenwicht tussen individuele belasting en belastbaarheid.

### OPBOUW

De opleiding Stresscounselor is opgebouwd uit 1 module van 15 lesdagen. Deze opleiding kan als afzonderlijke module worden gevolgd of als onderdeel van de opleiding Vitaliteitscoach.

### INHOUD

- Wat is stress
- Fysiologie van stress
- Overspannenheid en burn-out
- Stress en mentale interventies
- Stress en emotionele interventies
- Stress en zingevingvraagstukken
- De rol van spiritualiteit bij stress
- Stress en de invloed van tijd
- Diverse behandelmethoden bij spanningsklachten
- Professionalisering van de stresscounselor
- Integratie van de diverse werkteerrenen
- Intervisie
- Begeleiden proefpersoon
- Eindopdracht
- Examen theorie en praktijk

### NIVEAU

Instroom: MBO+  
Uitstroom: HBO

### DIPLOMA

Bij een voldoende voor de eindopdracht, een voldoende voor de huiswerkopdrachten, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt u het diploma Stresscounselor.