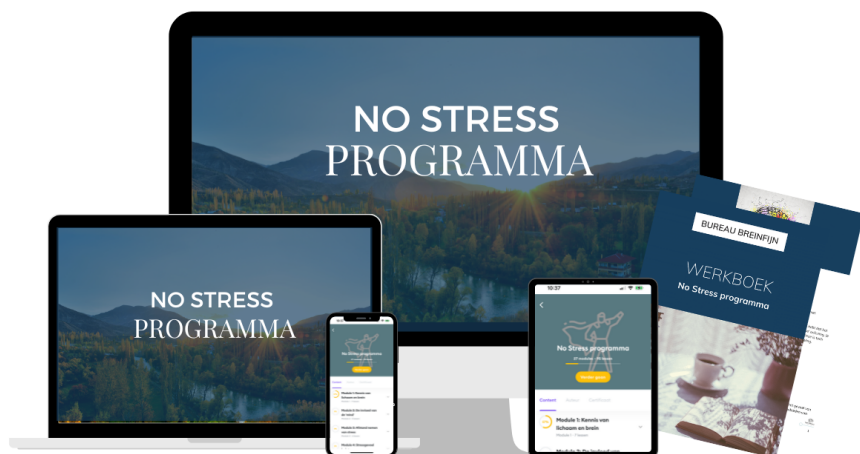


BUREAU BREINFIJN

OVERZICHT INHOUD

NO STRESS PROGRAMMA



Het No Stress programma bestaat uit

**28 MODULES
104 LESSEN**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

BONUSSEN

Voor mensen met:

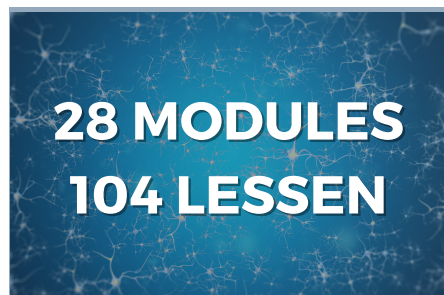
- Chronische stressklachten
- Overspannenheid (of richting tot)
- Burnout (of richting tot, of herstellende van)
- Lichamelijke (spannings)klachten
- Mentale onrust
- Gejaagdheid
- Algeheel stressgevoel
- Angst (ontwikkeld door teveel stress)

Je kunt last hebben van al deze klachten, of van een aantal van deze klachten.

Als je merkt dat de klachten verergerd zijn naar aanleiding van stress, dan is het No Stress programma passend voor je.



De basis van het programma



De basis van het No Stress programma bestaat uit 28 modules met wel 104 lessen. Een heel uitgebreid programma dus waar je stapje voor stapje meegenomen wordt om een proces van ontwikkeling door te maken en je klachten te overwinnen.

Binnen de basismodules zitten diverse lessen, allemaal gericht op het beter leren omgaan met situaties die stress oproepen, lichamelijke klachten verminderen, zenuwstelsel terug reguleren, en het aanleren van lange termijn vaardigheden zodat stress geen issue meer voor jou is.

Module 1: Kennis van lichaam en brein

Module 2: De invloed van jouw brein

Module 3: Afstand nemen van stress - wat is het proces

Module 4: Stressgevoel loslaten

Module 5: Lading en impact op een dag verminderen

Module 6: Verandering gaan maken

Module 7: De valkuilen overwinnen

Module 8: Zelfvertrouwen vergroten

Module 9: Wat woorden doen

Module 10: Opbouw van stress loslaten - incl. lichamelijke klachten

Module 11: Terugval bestaat niet

Module 12: Milder voor jezelf zijn

Module 13: Zo verbeter je je dagelijks leven met stress

Module 14: Negatieve gedachten oplossen

Module 15: Makkelijker leven in je hoofd

Module 16: Controle loslaten

Module 17: Hoe je het gevoel er kan 'laten zijn'

Module 18: Loslaten van de vechstand - zenuwstelsel herconditioneren

Module 19: Spanning toelaten in je leven

Module 20: Loskomen van stress en de onderliggende oorzaken

Module 21: Loskomen (deel 2)

Module 22: Angst voor stress en spanning verminderen

Module 23: Angst voor gezondheidsklachten of de dood...

Module 24: Vrienden maken met je onderliggende stress

Module 25: Had ik maar.....

Module 26: Het zenuwstelsel en je stress respons

Module 27: Gefeliciteerd! (En...wat is voor jou belangrijk nu)

Module 28: Mini-cursus: Omgaan met perfectionisme



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken



De volgende workshops staan al voor je klaar om te bekijken. We hebben een actief en dynamisch programma. Dat wil zeggen dat er workshops in verschillende thema's bij blijven komen, en jij zelf natuurlijk ook mag aangeven wat je interessant zou vinden. De workshops zijn uitgebreid, waar ook vragen worden behandeld van de mensen die aanwezig zijn. De workshops hebben een duur van 75 tot 120 minuten. Alles te bekijken in je eigen gekozen tijd, op je eigen tempo, en ook in meerdere keren te volgen.

Workshop: De invloed van het zenuwstelsel

Workshop: Slaapproblemen

Workshop: Hyperventilatie

Workshop: Hechting (opvoeding) en de invloed op stress en angst

Workshop: Verwachtingen, herstelproces en wat als je vastloopt

Workshop: (Mini)trauma en de invloed op herstel en stressreactie

Workshop: Hoogsensitiviteit en stress/angst

Workshop: Executieve Functies

Workshop: Vroegkinderlijk trauma en de invloed nu nog op je persoonlijkheid

Workshop: Omgaan met perfectionisme

Workshop: Hormonen de Baas



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Omdat het programma al een tijd bestaat, hebben we inmiddels meer dan 26 volledige online Coaching Calls voor jou in opname staan om te bekijken. En, er komen elke keer weer nieuwe Coaching Calls bij waar jij je voor kunt opgeven om live bij te wonen (online). In de opnames van eerdere Coaching Calls worden vragen en situaties behandeld waar de deelnemers in zitten, en gaan we samen een volgende stap zetten. Ook jij kunt hier gebruik van maken, jouw situatie schetsen en je vraag stellen. De Coaching Calls worden als zeer waardevol beschouwd.



Saar 10:34
bedankt Rosalie, ik moet er nu vandoor en kijk de rest terug! En ga sommige vragen en hulp in de community stellen!



Arja 11:06
Dankjewel. Ik heb geleerd van elke beantwoorde vraag.



Riet 10:29
inderdaad, leerzaam. hartelijk dank Rosalie



Ineke 10:31
Ja hoor..... veel helderheid. Dankjewel. Kan er weer wat uithalen voor mezelf



Chantal 09:43
Helder, heel erg bedankt! Ik moet niet te snel willen



Irma 10:44
Dit was mijn eerst coachingcall. Heel fijn en verhelderend. Dankjewel! 😊



Maaïke 10:44
Bedankt voor de uitgebreide uitleg!



Annemarie 10:35
Ja, was heel helpend. Fijne call. Dankjewel!



Marian 10:02
totaal te begrijpen, ik vind het een topcall



Ineke 10:33
Ik heb vandaag geleerd: het is fijn om vanuit behoefte beslissingen te nemen en niet vanuit angst of controle (strategie). Vanuit angst zit er nog teveel lading op de situatie.

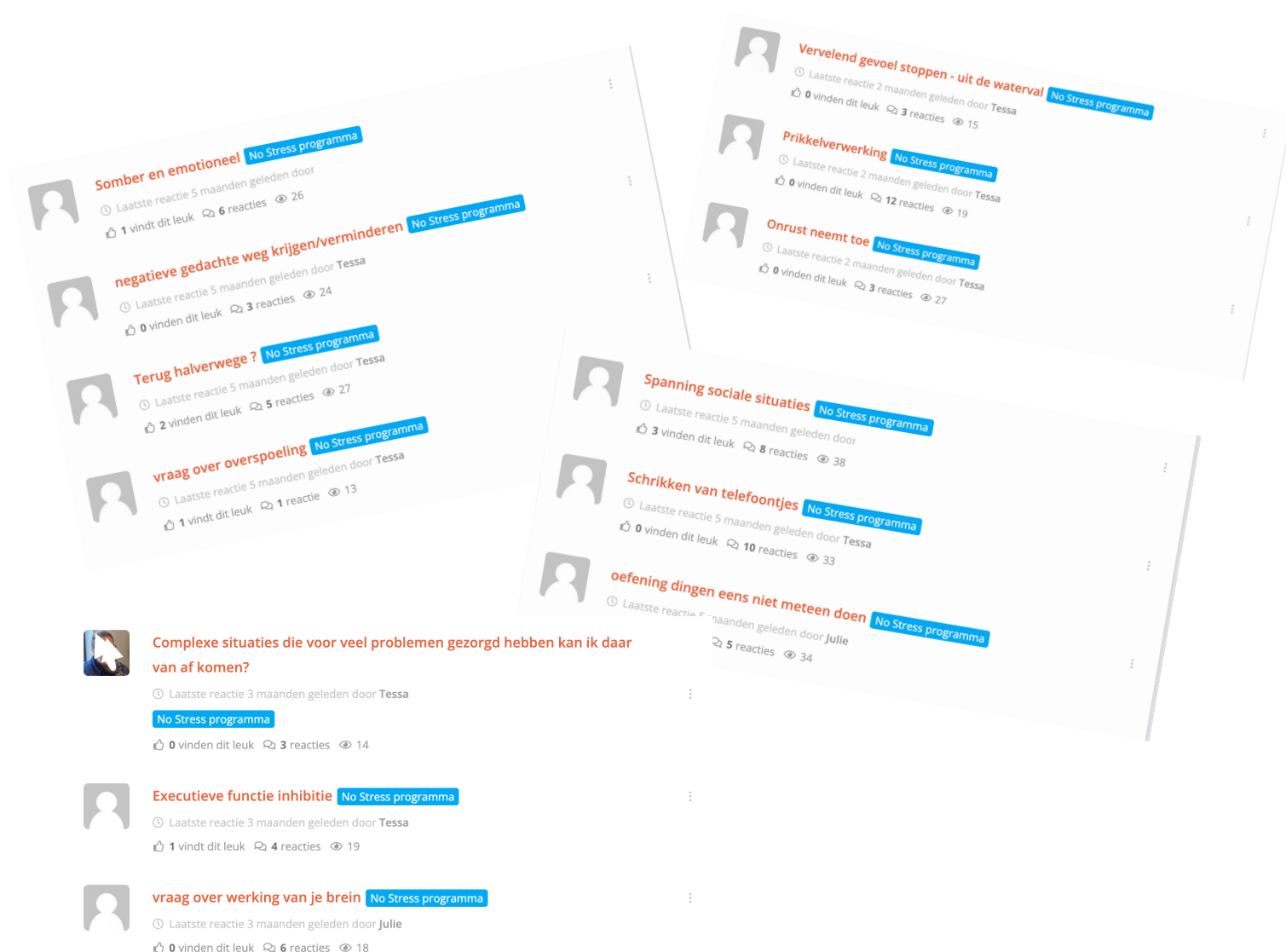


Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Een community is een online 'chat' achtige manier om contact te maken met ons als psycholoog en therapeutisch hulpverleners, en met andere deelnemers als je dat fijn vindt. Je kunt je vragen elke dag stellen in de community. Op werkdagen is er altijd iemand van Bureau Breinfijn aanwezig om met jou verder te denken en jou weer verder te helpen.

Je kunt inloggen via computer, laptop, tablet of telefoon (via een handige app). Alles is mogelijk, en overal waar je bent heb je Bureau Breinfijn achter je staan.





Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)

BIBLIOTHEEK AAN VRAGEN

Een uitgebreide bibliotheek aan vragen. Alle vragen die we ooit in Coaching Calls hebben behandeld staan hier op thema voor je op een rijtje, met de hoeveelheid minuten van de video voor jou klaargezet. Zo kun je elk moment van de dag jouw vraag opzoeken, specifiek die vraag bekijken en je bent weer klaar om verder te gaan in je proces. Zo hoef je dus nooit vast te lopen, super handig!

1

Herstel en proces

- ✓ ☐ Knelpunten (20 min)
- ✓ ☐ Randjes op blijven zoeken en dingen te proberen of niet? (4 min)
- ✓ ☐ Meer moetjes dan behoefte. Hoe ga ik hiermee om? (13 min)
- ✓ ☐ Wat doen in een heftige overspoeling? (6 min)
- ✓ ☐ Paniek en angst om naar werk terug te keren. Hoe ga ik hiermee om? (32 min)
- ✓ ☐ Sterk genoeg om weer te werken (7 min)
- ✓ ☐ Bij klachten blijven werken, maar bv minder uren of op aangepaste tijden? (3 min)
- ✓ ☐ Na 7 maanden 1e gesprek met werk-leidinggevende wil geen contact met mij. Hoe ga ik hiermee om? (22 min)
- ☐ Gevuld emmertje (18 min)
- ☐ Bij positief gevoel ook strategie inzetten? (10 min)
- ☐ Niets zijn en toch spanning voelen (7 min)
- ☐ Als het op het werk drukker is, ga ik veel harder werken en gebeurt er van alles. Hoe kan gevoel en reacties minder worden? (6 min)
- ☐ Hoe omgaan met de onderliggende angst om verkeerd te kiezen (18 min)
- ☐ Door stress afspraken afgezegd. Korte termijn strategie, voelt teleurstellend. Hoe volgende keer aanpakken? (18 min)
- ☐ Volle emmer, snel hersteld? (9 min)
- ☐ Beter worden in het loslaten van de focus op mijn lichamelijke klachten. (22 min)

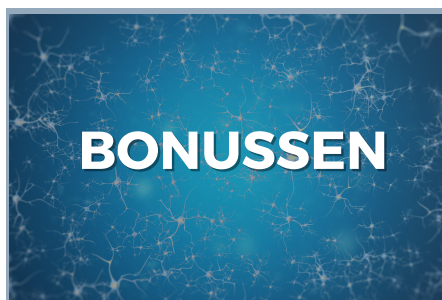
5

Werking van zenuwstelsel

- ✓ ☐ Wat is voor je brein en je stresslevel beter, kleine taakjes afwerken zodat ze uit je hoofd zijn of iets anders? (4 min)
- ✓ ☐ Regels ingesteld voor drukke periode om ontspanningsoefeningen te doen. Is dit een controle strategie? (12 min)
- ✓ ☐ Mijn hoofd is overspoeld; niet alleen rust nemen helpt, maar bewust worden in patronen en die langzaam aan veranderen? (3 min)
- ☐ Waar komt ochtendspanning vandaan? Hoe werkt dit binnen ons zenuwstelsel? (8 min)
- ☐ Dingen die gezegd of gebeurd zijn vergeten (4 min)



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Als bovenstaande inhoud nog niet genoeg voor je was... We hebben ook een aantal super bonussen voor je klaarstaan. Dit krijg je allemaal als je start, maar er zit ook nog de bonusmodule 'Leren luisteren naar je intuïtie in' EN EFT Tapping sessies. Een heel compleet aanbod dus in dit programma!



70 Micro Breaks

Je zult het vast en zeker herkennen dat je lichaam een soort van uitgeput aan het raken is. Je staat zoveel uren op een dag 'aan', dat je steeds meer klachten krijgt zoals vermoeidheid, concentratie- of geheugenproblemen of spanningsklachten in je lichaam. Deze Micro Breaks helpen je op ideeën hoe je je zenuwstelsel structureel rust geeft binnen jouw dagelijks leven. Alle kleine beetjes maken dat de emmer leger blijft....maar daar gaan we het natuurlijk veel uitgebreider over hebben in het programma.



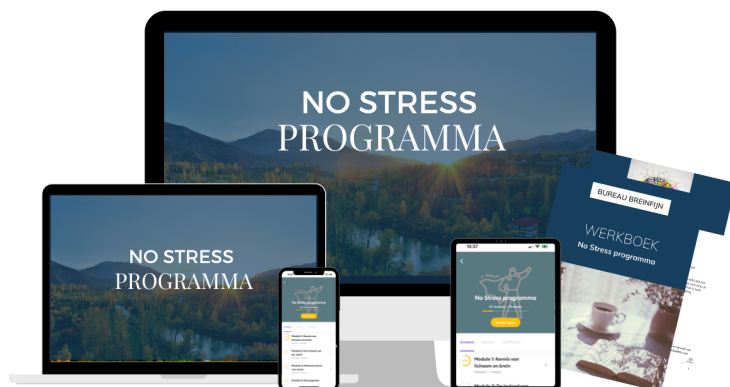
Hypnose audio 'Rust in lichaam en brein'

Als extra bonus krijg je nu ook de hypnose audio 'Rust in lichaam en brein' bij het programma. Deze hypnose audio is specifiek gericht op mensen die moeite hebben om goed en diep in ontspannenheid te komen. De hypnose audio komt tot in je onderbewustzijn en helpt je weer een stapje verder om jezelf te leren om je zenuwstelsel weer goed tot rust te laten komen.



Mini-cursus 'Omgaan met perfectionisme'

In deze mini cursus geven we je de stappen hoe je perfectionisme minder aanwezig kunt laten zijn in je leven, zodat het minder impact heeft. Iets 'goed' willen doen is menselijk, en is zelfs goed dat het aanwezig is. Bij perfectionisme slaat dit door, en dan kan het ook beperkend werken in je leven.



Ontvang dit alles

**28 MODULES
104 LESSEN**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

BONUSSEN

Meld je nu direct aan en voel het verschil

