Themabijeenkomst 15

Ontspanning en stress

In deze bijeenkomst leren deelnemers wat stress met hun lichaam doet, welke vormen van stress er zijn en hoe zij bewust ontspanning kunnen inzetten. De bijeenkomst bevat meerdere praktische oefeningen die deelnemers direct kunnen uitproberen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 15 in het werkboek.

Let op: het onderwerp gewicht en overgewicht kan gevoelig liggen. Zorg dat het gesprek blijft gaan over energie en gezondheid, en niet draait naar uiterlijk of gewicht.

Kernbegrippen & theorie

Stressreactie en stressoren
Stressreactie is de lichamelijke reactie waarbij het lichaam in de overlevingsstand gaat: hartslag omhoog, spieren gespannen, cortisol en adrenaline stijgen. Stressor is de gebeurtenis, gedachte of situatie die stress veroorzaakt. Niet de stressor zelf maar hoe iemand ermee omgaat bepaalt de intensiteit van de stress.

De Cirkel van invloed
De cirkel van invloed helpt onderscheid maken tussen wat iemand wel en niet kan beïnvloeden, zodat energie gericht wordt op wat haalbaar is.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
De cirkel van invloed

Powerpoint
- Tabel: Aspect - Stress - Ontspanning
- Video met een mini-bodyscan
- Video 'Ademhalingsoefening'
- Video 'Energie ademhalingsoefening'

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 15

Ontspanning en stress

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*