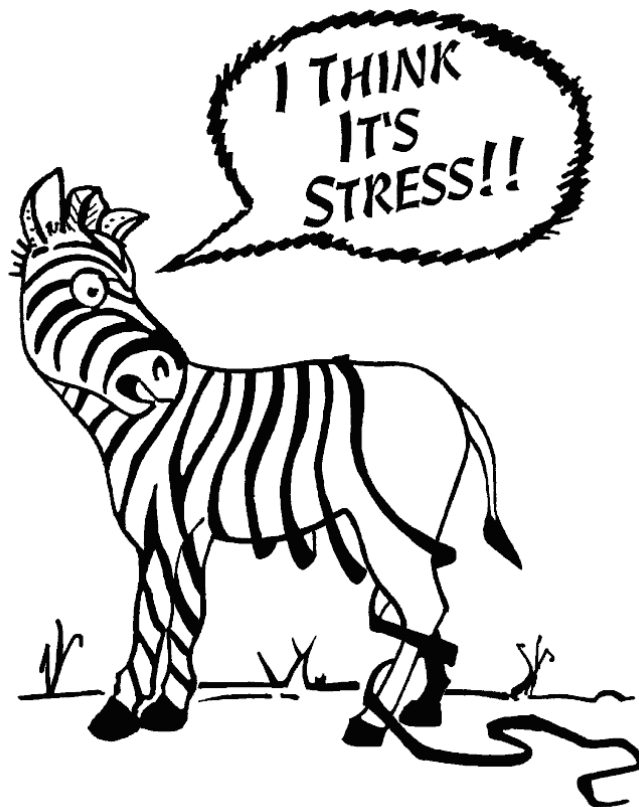


## Cursus stresspreventie en –interventie volgens de CSR®-Methode

wetenschappelijk onderbouwd



4-daagse cursus effectieve stresscoaching  
vanuit psycho-biologische benadering

**Accreditatie:** NIP A&O/A&G-psycholoog  
**PE-punten:** NOBCO-coach

## Inhoud cursus

**De CSR®-Methode is een psycho-biologische aanpak voor het begrijpen, diagnosticeren en behandelen van stressgerelateerde problematiek.**

**Deze specialisatiecursus geeft u een krachtige aanpak op drie niveaus - lichaam, psyche en gedrag - voor uw cliënten met stressklachten.**

**Verdiep uw kennis** over de diverse psycho-biologische aspecten van stress en stressproblematiek. Stress(problematiek) wordt concreet en begrijpelijk door de combinatie van theorie en praktijk uit de gedragspsychologie en medisch-biologische wetenschappen. Op basis daarvan volgen logische behandelkeuzes.

**Praktische ondersteuning** ontvangt u in interventies, instrumenten en richtlijnen voor uw diagnostiek en begeleiding van het herstelproces. De informatie wordt interactief aangeboden met praktijkvoorbeelden en met behulp van (groeps)opdrachten.



### Kennisdoelen

Na afloop van de cursus weet u:

- ✓ welke psycho-biologische processen betrokken zijn bij energiemobilisatie, stress en herstel
- ✓ hoe chronische stress zich ontwikkelt en hoe dit uit te leggen aan de cliënt
- ✓ tot welke klachten en ziekten chronische stress kan leiden
- ✓ hoe roofofbouw tot een 'Chronische Stress Syndroom' (CSS) kan leiden
- ✓ stressproblematiek te diagnosticeren en te onderscheiden van andere klachten
- ✓ de CSR Vragenlijst Stressklachten te gebruiken en te interpreteren
- ✓ hoe een onderbouwde rapportage (inclusief prognose voor herstel) te leveren aan uw opdrachtgever/de bedrijfsarts

- ✓ welke factoren CSS/stressproblematiek gunstig dan wel ongunstig beïnvloeden
- ✓ hoe het herstelproces 'Chronische Stress Reversal' (CSR) verloopt
- ✓ welk gedrag, welke factoren en welke interventies duurzaam herstel bevorderen
- ✓ waarop te letten bij re-integratie en uw rol als coach daarbij

Hiermee kan u mensen met (chronische) stressproblematiek herkennen, hen uitleggen wat er aan de hand is en een aantal verschillende effectieve interventies bieden.

*'Mooie verdieping voor mijn werk als coach. Leuk om meer wetenschappelijke onderbouwing te krijgen voor 'vage' klachten. Heldere visie, praktisch toepasbaar.'*  
Cursist summercourse 2013

## Cursusprogramma

### Dag I **Psycho-fysiologie van (in)spanning en herstel**

- inspanning-herstel model
- compensatoire stress
- het roofofbouwproces en lichamelijke ontregelingen
- psycho-fysiologie bij (over)belasting, stress en herstel

### Dag II **Diagnostiek: gesprek, vragenlijst en fysiologische indicatoren/biofeedback**

- klachten en symptomen
- verschillende stresstypes
- diagnostiek: gesprekken, vragenlijst en fysiologische indicatoren/biofeedback
- prognose

### Dag III **Behandelmodel, fase 1 en 2: stoppen roofofbouw en bevorderen herstel**

- principes van CSR-behandeling
- verschillen in aanpak per stresstype
- het Noodplan
- het gefaseerde herstelproces
- herstelinterventies (mentaal/fysiek/gedrag)

### Dag IV **Behandelmodel, fase 3, 4 en 5:**

#### **opbouw vitaliteit, zelfmanagement en re-integratie**

- interventies opbouw vitaliteit en conditie (mentaal/fysiek/gedrag)
- effectief zelfmanagement
- interventies sociaal maatschappelijk herstel (mentaal/fysiek/gedrag)
- principes voor re-integratie/werkhervatting
- consolidatie van het herstel

*'Goede afwisseling van theorie en praktische oefeningen'  
Cursist voorjaar 2014*

## Praktische informatie

### Cursusdata 2019

Wintercursus Breda	11, 18, 31 januari en 1 februari 2019
Wintercursus Utrecht	24 januari, 7, 21 en 22 februari 2019
Maartcursus Breda	8, 15, 28 en 29 maart 2019
Voorjaarscursus Soest	4, 11, 18 april, 2 mei 2019
Mei/Junicursus Breda	10, 17 mei, 6 en 7 juni 2019
Juni/Julicursus Utrecht	4, 11 juni, 2 en 3 juli 2019
Summercourse Utrecht	6, 7, 8 en 9 augustus 2019
Summercourse Breda	27, 28, 29 en 30 augustus 2019
Najaarscursus Soest	27 september, 4, 17 en 18 oktober 2019
Extra Herfstcursus Utrecht	24, 31 oktober en 21, 22 november 2019
Novembercursus Soest	8, 15, 28 en 29 november 2019
Wintercursus Breda	9, 16, 30 en 31 januari 2020

### Locaties

Midden van het land: [Stay Okay](#) in Soest en [NDC den Hommel](#) in Utrecht

Zuiden van het land: [De Ruimte](#) in Breda

### Studiebelasting

De cursus beslaat 4 dagen van 10.00 tot 17.00 uur, incl. een verzorgde lunch (24 contacturen). Voor huiswerkopdrachten en literatuurstudie is ongeveer 30 uur nodig.

### Accreditatie

- ✓ NIP Psycholoog A&G en A&O-psycholoog (48 punten, na afname take home tentamen)
  - ✓ LV POH-GGZ (22 punten)
- PE-vignet
- ✓ NOBCO coach (24 PE-uren)

## Uw docent drs. Karen Hillege

Zij is registerpsycholoog NIP Arbeid en Organisatie. Karen heeft ruime ervaring als intern/extern personeelsadviseur, coach en trainer. Zij heeft vooral gewerkt in kennisinstellingen, overheid, bouw en de zakelijke dienstverlening. Sinds 2000 is ze werkzaam als coach en sinds 2009 als CSR-coach. Naast Karen zullen [Carolien Hamming en Froukje Tjepkema](#) onderdelen van de cursus verzorgen.



*'Goede docent, ze weet waar ze over praat, met leuke praktijkvoorbeelden.'*  
Cursist najaar 2013

## Aanbevolen voor

De cursus is aanbevolen voor psychologen, coaches, fysiotherapeuten, (bedrijfs)artsen, (bedrijfs)maatschappelijk werkers, P&O-ers en andere beroepsgroepen die mensen met chronische stress moeten diagnosticeren, begeleiden, beoordelen of behandelen.

De cursus is toegankelijk voor professionals die werkzaam zijn in een relevante beroepspraktijk, met een afgeronde academische of HBO-opleiding, gericht op het begeleiden van mensen.

*'Hartstikke bedankt voor alle informatie. Merk dat ik er dagelijks aan refereer.'*  
Cursist summercourse 2016

## Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 10 en maximaal 16 cursisten. Bij onvoldoende aanmeldingen wordt de cursus naar een volgende datum doorgeschoven.

Doordat we met kleine groepen werken, is er veel tijd voor praktijkvoorbeelden met inbreng van - en antwoord op eigen vragen en/of cases.



## Certificaat

Na afloop van de cursus ontvangt u een certificaat.

## Investering

€ 1.495,- exclusief BTW, inclusief lunches, cursusmateriaal en boek.

## Tentamen

Er wordt een take home tentamen aangeboden na afloop, om alle geleerde stof op een rijtje te zetten. Dit tentamen is noodzakelijk voor NIP-psychologen A&O en A&G i.v.m. de toekenning van 48 PE-punten. Het tentamen kost € 100 exclusief BTW. Voor cursisten die Partner van CSR/CSR-coach® willen worden is het gratis.

## Aanmelding

U kunt zich aanmelden door [online het aanmeldingsformulier in te vullen](#).

Voor meer informatie bel: 0183 - 354 294 of mail: [info@csrcentrum.nl](mailto:info@csrcentrum.nl)