



Battal & Looman

Persoonlijke coaching & training

Effectieve Stress & Concentratie Aanpak

Stress Bootcamp: wetenschappelijk aangetoonde technieken ter reductie en eliminatie van stress, (faal)angst & concentratieproblemen voor scholieren/studenten

Waarom:

Uit diverse onderzoeken blijkt dat ongeveer 24% van de scholieren en studenten aan voortgezet onderwijs, hogeschool en universiteit, kampt met **stress- & angstklachten** in de vorm van performancestress, faalangst, sociale angst, tentamenvrees, prestatiedruk, spreekangst en panieklachten. Deze angsten gaan vaak gepaard met andere psychische en fysieke klachten zoals: spanningsklachten, concentratieproblemen, slaapproblemen, vermoeidheid, paniekaanvallen, hyperventilatie. Dikwijls mondt dit uit in onderpresteren, black outs, vermijdingsgedrag, stemmingsproblemen, studievertraging, en (over)spanning. Door de huidige pandemie(restricties) kampt een aanzienlijke groter aantal scholieren/studenten met dergelijke klachten.

Hoe:

Op verschillende onderwijsinstellingen worden al enige tijd energiepsychologie technieken succesvol ingezet ter reductie en eliminatie van stress, (faal) angst & concentratieproblemen bij studenten. Uit zowel praktijk en onderzoek blijkt dat studenten na twee sessies in staat zijn hun negatieve emoties en spanningsklachten (zoals (faal)angst, zenuwen, paniek, neerslachtigheid etc.) significant te reduceren dan wel duurzaam te elimineren. Tevens wijst onderzoek uit dat er een significante toename van concentratie en aandacht optreedt na het toepassen van deze technieken.

Wat:

Met behulp van deze Stress Bootcamp leren studenten in 2 bijeenkomsten wetenschappelijk aangetoonde technieken waarmee zij zelfstandig hun negatieve gevoelens (zoals stress- & (faal)angstklachten) kunnen reduceren/ elimineren *zonder* erover te hoeven praten. De studenten kunnen deze technieken ook in de toekomst (bijv. vervolklas of -opleiding) zelfstandig blijven gebruiken.

- De combinatie van **kortdurende hulp, snel effect, zelfstandig** kunnen (blijven) **toepassen** van de technieken en **niet** (veel) over hun problemen te **hoeven praten**, maakt deze benadering voor jongvolwassenen zeer behulpzaam en laagdrempelig.
- De Stress Bootcamps zijn eveneens geschikt voor studenten die kampen met aandacht-/ concentratieproblemen, een functiebeperking zoals ASS, chronische vermoeidheidsklachten en studenten die (ernstig) gepest zijn of kampen met familiale spanningen.
- De Stress Bootcamp bestaat uit 2 bijeenkomsten van 2,5 uur voor een groep van max. 16 scholieren (dit kan gerust een mix zijn van diverse studiejaar en opleidingen).
- De bijeenkomsten vinden gewoon plaats op school.
- De Stress Bootcamp wordt verzorgd door twee psycholoog-trainers die gespecialiseerd zijn in energiepsychologie (Noël Battal & Natasja Looman www.Battal-Looman.nl).