

## **Training exitoso di 'Stress-Management'**

Psychological Services Wever –PSW- a clausura fin di Maart 2006 e training 'Stress-management', cu un gran exito pa tur e ocho participantenan. E meta di e training aki tabata pa siña kiko ta stress, kiko ta e varios causantenan di stress y tambe con pa anda cu e factornan cu ta causa stress riba tereno personal, laboral y familiar. E training a wordo bon ricibi pa e participantenan.

"Stress" ta un palabra cu ta wordo usa masha hopi mes den bida diario. Nos tur conoce e comentarionan na trabow: "Oef, mi tin hopi stress, mi mester caba cu e projecto!" of "Tur e problemanan aki ta duna mi stress".

Den un mundo moderno caminda cu hopi cosnan mester wordo hasi den poco tempo por ta en berdad dificil pa anda cu e symptomanan di stress. Locual si mester wordo treci dilanti ta cu e palabra "stress" ta wordo usa hopi biaha tambe sin cu nos sa exactamente ta over di cual tipo di stress nos ta papiando.

Cu e punto di bista aki Psychological Services Wever –PSW- a desaroya un training pa hendenan cu tin dificultad pa maneha e symptomanan di stress cu nan ta experencia den nan bida diario. E focus di e stress-management training aki tawata pa sinja e participantenan kiko ta e diferencia entre e stress positivo y e stress negativo y con pa maneha stress. E training tawata diseña especialmente pa personanan cu ta experencia stress den nan trabow, na cas of como consecuencia di un combinacion di diferente factornan. E training aki tawata tambe pa personanan cu tawata kier ajudo pa sinja compronde kiko ta stress y cu tawata kier mas informacion con pa trata cu e stress aki di un manera mas efectivo den nan bida diario.

E training a wordo duna door di psicologo drs. Shira Saraç-Essed cu desde November 2006 a bin reenforza e equipo di PSW.

Ela wordo respalda pa drs. Lilah Maduro-Wever, un psicologo registra door di NIP y directora di PSW.

Prome cu e training a cuminsa tur e participantenan a ricibi un cuestionario pa nan jena riba cual por a wordo defini mas miho ta riba cua areanan nan tawata experencia stress. Banda di e informacion aki, tambe e cuestionarionan aki a wordo usa pa traha un werkboek individual. Dus mirando cu cada persona a jena e cuestionario di nan manera, cu e factornan cu ta causa stress cu ta mas aplicabel pa nan, asina tambe cada werkboek tawata trata exclusivamente e factornan ey cu a bin dilanti pa cada persona individual.

E participantenan a traha duro durante e training pa logra e meta di e training, sinjando asina mas tocante e topico di stress, kiko ta factornan cu serca cada un di nan individualmente tawata hungando un rol mas grandi, y tambe kiko pa hasi pa disminui e symptomanan di stress.

E sessionan cada un tabata consisti di un parti pasivo na unda informacionan tawata wordo duna door di medio di un presentacion y un otro parti interactivo na unda a haci ehercionan hunto y practica e metodon di tratamento.

Banda di e informacion teoretico cu a wordo duna en particular pa loke ta trata stress y e diferente nivelnan di stress, tambe tactica di con pa relaha a wordo duna door di PSW.

Na e ultimo session e participantenan a traha riba un plan pa asina nan mes por sigui desaroja nan capacidnan pa maneha e stress cu nan ta experencia den nan bida diario.

Tur e ocho participantenan tawata hopi motiva y durante e training por a conta riba 100% di participacion di cada un. Nan a traha duro hasta den nan ora liber pa train nan ehercionan. Na final di e training tur a ricibi nan certificado y a duna di conoce cu nan ta hopi satisfecho cu e training.

