



**Buro van Laar - drs. Annet A. van Laar**  
Training, coaching en nascholing  
voor professionals, leidinggevend en teams.

## Professionaliseringsdag 'Train the professional'

### Stress reguleren met de lichaamstaal en het 7-kwaliteitenpalet® in 4 stappen

4 april 2025

Met veel plezier kondigen wij deze dag aan voor alle professionals die al kennis hebben van het 7-kwaliteitenpalet®. De dag biedt een vernieuwde, toegankelijke opzet in het werken met stress, lichaamstaal en het 7-kwaliteitenpalet®.

#### Waarom stress reguleren met de lichaamstaal en het 7-kwaliteitenpalet®?

Annet wil het met deze opzet nog gemakkelijker maken om met dit onderwerp aan de slag te kunnen: je leert op één dag een nieuw format in het werken met stress op zo'n manier, dat je het direct kunt gebruiken, zowel met individuen als met groepen. Het belichamen van en luisteren naar je lichaamswijsheid wordt steeds belangrijker als antidote tegen stress.

**NB:** ook professionals die al de stressmodule hebben gevolgd kunnen er juist veel aan hebben. Bij vragen daarover kun je contact met Annet opnemen.



#### Hoe werkt het?

- Je werkt met stress m.b.v. een vernieuwd format uitgewerkt op een werkblad in 4 stappen.
- Het 4 stappen-werkblad behandelt: stress-symptomen, bijbehorende lichaamstaal, inzichtvragen en te nemen actie naar balans.
- Dit werkblad is per levenscentrum zo uitgewerkt dat je alle informatie per levenscentrum direct bij de hand hebt.
- Het werkblad op A3-formaat is gelamineerd: handzaam, stevig en makkelijk mee te nemen.
- Het format kun je zowel individueel als in groepen toepassen.

Een reactie van een cursist:

*'Het was een mooie dag vorige week vrijdag. Knap hoe je alles hebt kunnen samenvatten in 1 dag!'*

Yvette Groot – psychomotorisch therapeut



**Buro van Laar - drs. Annet A. van Laar**  
**Training, coaching en nascholing**  
voor professionals, leidinggevend en teams.

**Datum professionaliseringsdag:**

4 april 9.30 - 17.00 uur

**Locatie**

Conferentiecentrum Samaya  
Hollendewagenweg 20 in Werkhoven

**Kosten:**

€397,-

(Trainingskosten €275, werkblad €29,- verblijfskosten inclusief lunch €93,-)

**Opgave**

Via opleidingen@burovanlaar.nl of [direct via deze link](#)

**Annulering**

Zie algemene voorwaarden Buro van Laar