



## Intakeformulier Zelf Management

Datum

Middels dit intakeformulier wordt bepaald of je mee kunt doen met het trainingsprogramma 'Zelf-Management' van StressRespons. Gelieve dit formulier volledig in te vullen en te retourneren aan [info@stressrespons.nl](mailto:info@stressrespons.nl). Je kunt er ook voor kiezen het formulier af te drukken na het invullen, of het op papier in te vullen en te sturen aan het correspondentieadres onderaan het formulier. Tip: Sla het formulier steeds tussentijds op.

Voornaam

Achternaam

Geslacht

Man  Vrouw

[Klik hier om te bladeren](#)

Geboortedatum

Dag

Maand

Jaar

profielfoto

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

Mobiel

e-mail

Partner

Kinderen

Beroep

Ik neem mijn partner mee

Indien je je partner meeneemt, ontvangt deze per post een privacyformulier en akkoordverklaring ter ondertekening.

Adres partner

Telefoon partner

Gezamenlijk bruto gezinsinkomen per maand

- Onder modaal  
 Modaal  
 Anderhalf keer modaal  
 Twee keer modaal

## Lees het formulier in zijn geheel door

Je geeft je op voor een training. Om te bepalen voor jezelf of de training wel bij je past, lees je eerst het hele formulier door. Jouw trainer neemt de verantwoordelijkheid jou zorgvuldig te trainen om de door jou gestelde doelen te behalen. Dit houdt in dat je verantwoordelijkheid neemt de technieken toe te passen die je worden aangeleerd. Geen toepassing levert, logischerwijs, geen resultaten op. Indien je vragen hebt, neem je contact op.

Als je denkt dat je het kan, of je denkt dat je het niet kan, in beide gevallen heb je gelijk. Je wordt alleen aangenomen voor het trainingsprogramma indien je denkt dat je het kan. Dat iedereen het kan leren hebben alle vorige deelnemers laten zien. Dat je herstelt door de stressrespons te stoppen, door je amandelkern in je brein te hertrainen, hebben jong en oud al gedemonstreerd.

De vaardigheid die je gaat leren is een gereedschap voor het leven. Je resultaten zijn blijvend en je zult het gereedschap blijven gebruiken omdat het steeds krachtiger wordt en je je doelen nog hoger zult stellen zodra je ervaart hoe sterk je gereedschap is.

Indien je afziet van het trainingsprogramma, lees dan na een tijdje nog eens het formulier door en zie wat er veranderd is voor jezelf.

## Wat je kunt verwachten van je trainer

- Inzet en betrokkenheid bij jou en jouw te behalen doelen
- Aandacht voor wat je wil bereiken in plaats van hoe je hier gekomen bent
- Je krijgt te horen wat je moet horen, niet te verwarren met kritiek
- Je krijgt dezelfde tools die anderen ook hebben geholpen de stressrespons te stoppen

## Wat er van je verwacht wordt

- Je bent bereid overtuigingen aan te passen bij jezelf
- Je zet je gezondheid en welzijn op de eerste plaats

Je trainer zal telefonisch contact met je opnemen voor het intakegesprek.

## Analytisch ingesteld

In bepaalde situaties is het goed om vragen te stellen en te analyseren. **StressRespons** heeft echter gemerkt dat degenen die gaan analyseren in plaats van open staan, hun eigen proces belemmeren, alsmede dat van de overige deelnemers. Bereid je daarom goed voor door je vragen die je hebt te stellen vóór de training, zodat je optimaal gebruik kunt maken van de training zelf.

Als het noodzakelijk voor je is om meer te weten over de training zelf, kun je dat hieronder aangeven. In dat geval neemt je trainer contact met je op en bekijkt wat nodig is, zodat je tijdens de training je aan de ervaring kunt overgeven in plaats van aan het analyseren en bevragen.

Ik heb nog vragen:

Vraag:



Ik zet mijn analytische kwaliteiten gedurende de training opzij:

## Algemene indruk

Gelieve een indruk te geven van de problemen waar je tegenaan loopt. Dit kunnen zowel stressklachten zijn als gezondheidsklachten, of zaken die je leven beperken.

Welke klachten heb je en hoe ernstig zijn deze? Het betreft hier zowel fysieke als mentale klachten.

Wanneer merkte je dit voor het eerst? En hoe?

Wat was de aanleiding hiervoor (denk je) en waren er al eerder signalen, of andere symptomen?

Spelen er medische zaken of is er sprake van medicijngebruik waarvoor je een arts raadpleegt en zo ja welke?

Waar in voel je je beperkt en hoe beperkt dit je leven?

Heb je ziekten of complicaties waarvan je denkt dat de training daar geen invloed op heeft?

Spelen er psychische klachten, heb je last van depressie of ben je thans onder behandeling bij een arts of psychische hulpverlening?

Wat wens je te bereiken met het trainingsprogramma 'Zelf-Management'?

## Motivatie

Gelieve op onderstaande beweringen een antwoord te geven met een cijfer van 1 tot en met 10.

1 betekent: 'helemaal mee ONEens' en 10 is: 'helemaal mee EENS'.

Maak gebruik van de keuzevelden.

1. Ik wil stressvrij worden door het programma van [StressRespons](#) te volgen.
2. Ik kan met behulp van deze intensieve training helemaal relaxed en gezond worden.
3. Het is mogelijk voor mij om geheel ontspannen te worden.
4. Ik ben in staat om te leren hoe ik mijn problemen aan kan pakken en mijn gezondheid te beïnvloeden.
5. Dit is een passend moment voor mij om te veranderen.
6. Het schaadt mij en anderen NIET als ik verander.
7. Ik ben bereid om negatieve patronen, gedachten en beperkende overtuigingen te veranderen.
8. Ik heb de kracht en de capaciteit om mijn issues op te lossen en neem daarmee de verantwoordelijkheid voor mijn eigen welzijn.
9. Ik ben het waard en verdien het om een gelukkig en gezond leven te leiden.
10. Mijn vermogen om instructies op te volgen is gelijk aan alle anderen die door het toepassen van het programma in balans gekomen zijn.
11. Ik ben vastberaden om dezelfde positieve resultaten te behalen als voorgaande deelnemers die geheel herstelt zijn.

---

Je dient minimaal een 8 of hoger te scoren bij iedere vraag om mee te kunnen doen met de training.

## X-Factor

Welke houding neem je aan om het meest optimale resultaat te bereiken met deze training?

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>

---

## Verklaringen

Lees de volgende verklaringen. De ervaring heeft geleerd dat deze training alleen geschikt is voor mensen die het met al deze verklaringen eens zijn. Kies uit eens, of oneens.

Problemen en stress worden niet voor mij opgelost: Ik dien zelf actie te ondernemen.

Het gereedschap dat ik aangereikt krijg doet het werk; die moet ik gebruiken, steeds weer, keer op keer.

Verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen 'state of mind' is belangrijk en dat wil ik.

Lichaam en hoofd zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en gedachten hebben invloed op mijn lichaam; mijn lichaam heeft omgekeerd een even zo grote invloed op mijn mentale gezondheid.

Ik ben bereid om te kijken naar mijn overtuigingen ten aanzien van mijn conditie, mijn gezondheid en mijn leven en deze indien nodig te veranderen.

Ik ben volledig bereid om de uitdaging aan te gaan om gedachtepatronen te veranderen als dit nodig is om mijn leven weer op de rails te krijgen.

**Mijn toekomst ziet er als volgt uit**

Zodra ik geheel in balans ben, ontspannen ben en gezond, dan is het volgende mijn realiteit:

Ik beschrijf hier wat ik allemaal weer kan en waar ik plezier in heb...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## Diversen

Hoe ben je bij StressRespons terecht gekomen?

- website StressRespons
- media berichtgeving
- mond tot mond reclame
- geadviseerd door
- anders namelijk

Ken je iemand die het trainingsprogramma 'Zelf Management' gevolgd heeft? En zo ja, wie?

Indien je gebruik maakt van een rolstoel en daarvoor faciliteiten nodig hebt, verzoeken wij dit hier kenbaar te maken

Je kunt eventuele dieetvoorschriften voor de lunch hier vermelden

---

Eventuele extra opmerkingen

---

De training 'Zelf-Management' is niet te combineren met therapiën die elders gevolgd worden en is ook niet te combineren met cognitieve gedragstherapie.



## Overeenkomst deelname Training Programma

Het jaarprogramma kost 2450 euro incl. BTW. Voor kortingen zie website. Je wordt tijdens dit jaar gecoacht en je volgt 6 trainingdagen. Tussendoor zijn er 3 één op één sessies plus 3 telefonische consulten. Een nazorgsysteem volgt je vorderingen. Voor vragen en on-the-spot-coaching kun je te allen tijde bellen met je trainer.

De training bijwonen garandeert je geen succes. Het 'stop de stressrespons-proces' in het dagelijks leven voortdurend toepassen geeft je de veranderingen die je wenst. Aanmelden betekent niet automatisch deelnemen. Bij de intake wordt er uitvoerig stil gestaan bij je motivatie.

Indien je toegelaten wordt tot de training start deze na de betaling.

Verantwoordelijkheid voor de gevolgen bij deelname aan het trainingsprogramma **Zelf Management** van **StressRespons** blijven bij de deelnemer zelf. Gevolgen zijn een product van de handelingen van de deelnemer zelf. NB. Herstel van gezondheid is net zo belangrijk te vermelden aan de trainer als stagnatie en vragen.

"Ikzelf en alleen ikzelf kan bepalen of deze training geschikt is voor mij. Partners, anderen en ook artsen zijn niet opgeleid om te bepalen of deze training geschikt is voor mij."  Mee eens

Partners worden verzocht mee te komen naar de training ter ondersteuning. Hier zijn geen kosten aan verbonden anders dan die voor de lunch. Echter, Indien een partner zelf ook klachten heeft meldt hij/zij zich zelfstandig aan voor de training om tezamen de training te doorlopen. Hiervoor krijgen beiden een korting van 100 euro.

Indien **StressRespons** door omstandigheden genoodzaakt is om een training te annuleren zal het trainingsgeld gerestitueerd worden of er zal een andere trainingsdatum worden aangeboden.

Alle materialen die je ontvangt als onderdeel van je training worden beschouwd als intellectueel eigendom van **StressRespons** en mogen op geen enkele manier worden gereproduceerd, verkocht of verspreid.

Indien je dit formulier digitaal invult, gelieve op de plek van de handtekening dan je geboortedatum en je initialen in te vullen.

Ik,  begrijp en ga akkoord met de bovenstaande voorwaarden.

Datum  Handtekening

Indien je jonger bent dan 18 jaar, moeten ook je ouders/verzorgers mede ondertekenen voor akkoord.

Dit formulier opslaan en versturen in de vorm van een bijlage met E-mail naar [info@stressrespons.nl](mailto:info@stressrespons.nl), of klik hier (sla het eerst op!)

Per post stuur je dit formulier naar:  
**StressRespons.nl**  
 Zonneveldweg 23  
 2242 XV Wassenaar

Disclaimer: Bij gezondheidsklachten wend je je eerst tot een arts. **StressRespons** pretendeert geen aandoeningen te genezen. De training beoogt het stoppen van het vecht- en vluchtmechanisme in situaties waarbij je niet in levensgevaar bent. **Zelf Management** is empirisch bewezen.