

Stress les(s)!

Omgaan met stress

1 dag (8u)

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met stress: stress omdat er iets moeilijk loopt, stress omdat er iets spannends gaat gebeuren, stress omdat je ergens over piekert, Soms gaat deze stress snel voorbij en soms blijft hij hangen en krijgen we 'stressklachten'. Hoe komt het dat iets normaal soms toch te veel wordt? Hoe komt het dat de ene persoon stressbestendiger is dan de andere? Hoe kan ik zelf stressbestendiger worden?

Op een interactieve manier op maat van de maatwerker gaan we op zoek naar antwoorden op deze vragen en leren de deelnemers stress bij zichzelf beter herkennen.

We leren wat we kunnen doen om de impact van een stressvolle situatie zo beperkt mogelijk te houden en te voorkomen dat gezonde stress zich omzet in langdurige stress. Daarnaast gaan we aan de slag met praktische tips om stress te verminderen, met piekergedachten om te gaan. Voor ieder wat wils!

We besteden extra aandacht aan hoe je met stress op het werk kan omgaan en hoe je stress bij collega's kan herkennen en hen hierin kan ondersteunen.

Minder stress op de werkvloer resulteert in minder absentieïsme, een betere sfeer, minder fouten,...

Geen stress dus voor deze Stress les(s)!

