

Balanceren door grip op stress

In tijden van drukte zijn we meestal enorm productief. Met stress is dan ook niets mis, sterker nog, we hebben het nodig om goed scherp en alert te zijn. Echter, kent u ook de signalen van disbalans? Wanneer de stress teveel wordt en u last krijgt van vermoeidheid, onrust en het overzicht kwijt raakt? Vaak gaat dit gepaard met spanning: spanning in het werk, privé, met collega's, met klanten ... Hoe blijft u in balans en gaat u ongezonde stress en spanning te lijf?

Resultaat

Door het volgen van deze training:

- Leert u signalen van stress en spanning herkennen zodat u erger voorkomt.
- Krijgt u inzicht in het ontstaan van stress en stressfactoren.
- Leert u zich te richten op datgene wat energie geeft.
- Gaat u met een actiepoint aan de slag waarmee u uw stress te lijf gaat en u uw werkplezier (weer) kunt vergroten.

Interessant voor

Medewerkers die signalen van disbalans bij zichzelf bemerken en hiermee aan de slag willen om ongezonde stress te voorkomen en gezond aan het werk willen blijven.

Aanpak

In de training wordt toelichting gegeven op de onderwerpen waarmee u op praktische wijze aan de slag gaat, dat wil zeggen, met behulp van oefeningen en opdrachten kijkt u naar uw eigen situatie.

Ondernemen met Wondernemen?

Heeft dit uw interesse gewekt? Neem dan contact op met Ellen Lesscher, senior trainer/(team)coach via

E ellen@wondernemen.net of

M 06 218 01 594