

Stress Management

In deze hectische en onzekere tijd ontstaat er grote druk op mensen om beter te presteren en steeds maar door te gaan. Deze training geeft inzicht in waar de stress vandaan komt en hoe er dan op een gezonde manier mee om te gaan.

	Naam training	STRESS MANAGEMENT
	Korte beschrijving	Een training die door bewustwording en oefeningen helpt te voorkomen dat werknemers over de rand gaan richting overspannen of burn-out. Blussen voor het branden.
	Duur training	2 x 1 dag van 9.00 tot 17.00 uur. Met daar tussen 3 weken.
	Doelgroep	Werknemers van allerlei niveau's die symptomen herkennen van overspanning. Fysiek, mentaal of emotioneel.
	Inhoud	Diagnose van oorzaken, stressfactoren, werking van spanning op het lichaam, lichamelijke oefeningen, ontspanningsoefeningen, omgaan met emoties, oorzaken binnen je persoonlijkheid, zelfverantwoordelijkheid nemen.
	Groepsgrootte	Max. 10 personen
	Prijs p.p.	€ 425,-
	Verblijfskosten	Voor de opdrachtgever.
	Eindresultaat	Een betere belastbaarheid van de werknemer, door een grotere fysieke, mentale en emotionele weerbaarheid. Minder uitval door ziekte.