



Training medewerkers

INZICHT IN JE
STRESSPATROON

Herkennen van stress op de werkvloer

Aanhoudende stress is een grote veroorzaker van ziekteverzuim en kan leiden tot een burn-out. Stress is niet per definitie verkeerd en niet iedere medewerker is even stressgevoelig. Wanneer stress structureel aanhoudt en er geen rustperiodes meer zijn, wordt stress een probleem.

In deze training leren medewerkers de verschillen tussen werklust, werkdruk en stress kennen. Ze worden zich bewust van de processen die zich in het brein en in hun lijf afspelen en ze maken hun eigen stress profiel. Door kennis over, inzicht in en met de aangereikte handvatten kunnen medewerkers weer de regie nemen bij stress of het voorkomen ervan.

Doelgroep: Medewerkers

Duur: 2 dagdelen.



V I T A L E N T U M