



Toolkit Stressrelease

HANDVATTEN VOOR OP
HET WERK

Toolkit stressrelease

Regelmatige momenten van ontspanning helpt om stress te voorkomen en te verminderen. Ieder heeft een eigen voorkeur van ontspannen.

In deze actieve workshop ervaren medewerkers diverse ontspanningsmethoden die ze kunnen inzetten op het werk en thuis.

Doelgroep: Medewerkers

Duur: 1,5 uur



V I T A L E N T U M