



grip krijgen op stress voordat het jou in z'n greep heeft!

*Hoe zorg je ervoor dat stress geen grip op jou krijgt?
Wat kun je doen wanneer stress er toch bij je is ingeslopen?*

Geen ruimte om hieraan uitgebreide trainingdagen te spenderen, maar wel hóóg tijd om hieraan aandacht te besteden? Wij bieden afdelingen en teams een onderhoudende, korte én krachtige workshop met genoeg 'body' om gelijk met praktische inzichten en tools aan de slag te gaan.

We schudden je graag wakker! Onze visie: je stress verdragen is niet hetzelfde als je stress hanteren!

de workshop in een notendop

- **Wat:** een introductie in het leren (h)erkennen van én constructief omgaan met spanning en stress in een interactieve workshop van 2,5 uur, o.l.v. twee trainers.
- **Hoe:** deelnemers gaan met elkaar én zelf aan de slag. Aan bod komt het bespreekbaar maken van werkdruk, werkcultuur en ervaren stress in het team. Op individueel niveau reflecteren de deelnemers op hun eigen stressniveau, maken zij kennis met ontspanningsoefeningen en toepasbare tools en kiezen m.b.v. de MenuKaart manieren om met minder stress aan het werk te zijn.

Zo wordt stresshantering een thema van iedereen en dat versterkt de vitaliteit op de werkplek!

thema's

- **Stress begrijpen:** inzichten in de werking van stress
- **Stress (h)erkennen:** op zowel team- als individueel niveau
- **Stress te lijf:** maatwerk tools en tips

doel en resultaat

Medewerkers worden toegerust met tools die ze meteen kunnen toepassen om op een andere constructievere manier met stress om te gaan.

werkwijze

De opzet is interactief, veelzijdig door afwisseling van verschillende oefeningen en uitleg, is serieus mét een fun factor en draagt bij aan de versterking van het team. De workshop is een op zichzelf staand compleet geheel. Het kan ook een opstapje zijn naar een uitgebreider traject voor stresshantering (groepsniveau of individueel).

Vooraf houden wij altijd **een persoonlijke intake** om uw vraag helder in beeld te krijgen. De precieze inhoud van de workshop stemmen wij af op de behoefte van u en uw medewerkers.



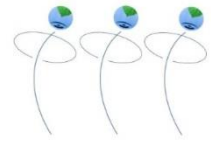
ervaringen van onze deelnemers

“Mooi, kort afgerond geheel.”

“Een fijne workshop met voorbeelden hoe met stress om te gaan en oefeningen die je op de werkvloer kunt doen.”

“Duidelijk inzicht gekregen in de stressbronnen en hoe die te herkennen, wat te doen om te trachten bovenmatige werkstress te voorkomen.”

“De theorie werd direct in de praktijk gebracht door oefeningen. Deze oefeningen zijn blijven hangen en worden op de afdeling regelmatig in de praktijk gebracht. Zoals het Mindful Minuutje. Het menu is heel leuk en toepasselijk bedacht!”



de trainers/coaches

De workshop 'Grip op Stress' is onderdeel van het trainingsprogramma Succes door Balans en wordt verzorgd door Jeannette de Keijzer (Element Coaching) en Marleen Abrahamse (In de Kern).



Jeannette:

Open, invoelend, pragmatisch, creatief, structurerend.



Marleen:

Verbindend, pragmatisch, verdiepend, empathisch, enthousiasmerend.

Vanuit onze verschillende ervaring en professionaliteit als coach, stresscounselor (Jeannette) bedrijfstrainer, (team)coach, mindfulnesstrainer en yogadocente (Marleen) versterken wij elkaar en vullen elkaar aan.

In de workshop 'Grip op Stress' brengen we dit diverse palet samen tot één compleet en samenhangend geheel, met maatwerkaccenten die uw organisatie vraagt.

kijk op onze website of neem vrijblijvend contact op:



www.succesdoorbalans.com
succesdoorbalans@gmail.com

of:
info@elementcoaching.nl
marleen@indekern.info