



Workshop – Stress & Vitaliteit

Eerste Hulp Bij Stress (EHBS)

Stress. Iedereen heeft er mee te maken. Je hebt er zelf last van of je herkent het bij een collega. Enthousiasme kan bijvoorbeeld omslaan in negatieve stress: een constant onrustig gevoel, concentratieproblemen, misverstanden, gepieker, slechter slapen.

Stress is zeker niet altijd slecht. In de juiste hoeveelheid helpt het je focus te versterken en je prestatie te verbeteren. Voorwaarde is wel dat je regelmatig je accu oplaadt en vitaal blijft. Stress en vitaliteit gaan dus hand in hand. Wil jij duurzaam in balans blijven en topprestaties blijven leveren? Investeer in vitaliteit en haal meer uit jezelf en je team.

Voor wie?

De workshop is voor professionals, HR-adviseurs, leidinggevendenden, ondernemers of teams, die regelmatig onder flinke druk moeten werken. Die hun stressmanagement willen verbeteren en hun vitaliteit willen versterken.

Je leert om beter om te gaan met je stress, om veerkrachtiger te worden en op een gezonde en vitale manier te blijven presteren.



Resultaten

In deze workshop van één dagdeel leer je:

- stresssignalen eerder te herkennen bij jezelf en bij collega's
- hoe stress werkt in je lichaam en geest
- hoe jij jouw accu kunt opladen
- hoe jouw persoonlijke toolkit Eerste Hulp bij Stress (EHBS) eruit ziet en je gaat helpen
- het gesprek met je collega's aan te gaan
- hoe je erger - overspanning en burnout - kunt voorkomen

Trainer

Tanya de Wit is gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met stressklachten en dreigende burnout. Haar aanpak kenmerkt zich door de vertaling van de laatste wetenschappelijke kennis naar praktische op de persoon afgestemde begeleiding.

Geïnteresseerd?

Voor vragen neem contact op met Tanya de Wit

☎ 06-41 55 41 93 of tanya.de.wit@bethechange.nl.

Aanmelden kan via de website www.bethechange.nl.

Deze workshop kan voor teams op maat worden gemaakt.

Quotes deelnemers

“Ik heb geleerd hoe ik kan voorkomen dat de stress verder oploopt en hoe ik in evenwicht kan blijven.”

“Meer kennis over de fysiologische aspecten van stress vond ik erg leerzaam en de werkwijze van Tanya prettig, duidelijk en helder”

Locatie

De Lairessestraat 154,
Amsterdam,
in company of elders op locatie

Investering

open workshop € 115,- p.p.
(excl. btw)
inclusief **stresstest**
en materiaal