



### *Workshop: Omgaan met stress en werkdruk; bedrijven*

Tijdens deze workshop krijgen medewerkers inzicht in het ontstaan van werkdruk en werkgerelateerde stress. De workshops van A plusopleidingen zijn praktijk- en doelgericht, wat inhoudt dat de opgedane kennis direct in de praktijk toegepast kan worden.

Wat bereik je met de workshop; omgaan met stress en werkdruk?

- Je leert stress en werkdruk beter hanteerbaar te maken
- Je leert snel en eenvoudig te ontspannen
- De workshop zet aan tot verandering
- Meer werkplezier krijgen
- Je leert het belang van kwalitatief opladen in te zetten

Inhoud:

- Wat is stress
- Stressoren
- Stressfysiologie
- Stressklachten en stresssignalen
- Stresssymptomen
- Coping
- Werking zenuwstelsel
- Het brein
- Emoties en gevoelens en gedrag
- Ontspanning – Vitaliteit - Energiemanagement
- Omgaan met objectieve en subjectieve druk

Duur: 6 uur (1 lesdag)

Effecten workshop; omgaan met stress en werkdruk:

- Meer efficiëntie, rust en energie op de werkvloer
- Verlaging van ziekteverzuim
- Verhoging van het rendement en klanttevredenheid
- Ook in te zetten tijdens het begeleidingstraject met en voor cliënten

Praktische informatie over de workshop:

- Combinatie van stressmanagement, timemanagement en praktische psychologie
- Praktijk- en doelgericht; goed toepasbaar op het werk en privé
- Aantal deelnemers in overleg (minimaal 6 deelnemers)
- In company en out company mogelijk



- Op hbo- denk-/ werkniveau

Kosten: € 199,- excl. btw

**Tijd: 10.00 – 16.00 uur**

**Certificaat: Omgaan met Stress & Werkdruk**

De deelnemer ontvangt het certificaat aan het einde van de lesdag als voldaan is aan de aanwezigheidsplicht van 80% ( 6 contacturen) en betalingsverplichting.

Voor bedrijven op aanvraag. A plus Business heeft de mogelijkheid om naast het vaste cursus- en workshopprogramma, ook workshops te organiseren op aanvraag.

Offerte – groepsgrootte in overleg daarnaast op verzoek op maat aangeboden.