



## STRESS AWARENESS

### Doel

Het moderne werk leven zit vol uitdagingen, deadlines, soms frustratie en verwachtingen. Voor veel mensen hoort een bepaalde mate van stress al helemaal bij hun leven en is het 'normaal' geworden. Stress is ook niet altijd slecht. Het kan je juist ook helpen om onder druk beter te presteren en je motiveren om je best te doen. Maar als je alles op een gestreste manier doet en dit voor langere tijd, betaal je daar op een gegeven moment een prijs voor en kun je een burn-out ontwikkelen.

Je kunt dit voorkomen door de signalen en symptomen van stress te leren herkennen en te leren hoe je de nadelige effecten van stress kunt proberen op te vangen.

Het doel van de training Stress Awareness is om bewustwording te creëren en je tips en handvatten te geven om geïnspireerd je werkleven gezonder en stressvrijer te maken.

### Resultaten van de training 'Stress Awareness':

- herkenning van de signalen en symptomen van stress in het algemeen en eigen stress
- de beste aanpak bij een stressvolle situatie (Triple A; aanpassen, negeren of accepteren)
- welke werk en levenselementen kun je veranderen om je stress te reduceren
- gebruik van verschillende mogelijkheden en routines om het stress niveau te reduceren
- hoe stress positief te gebruiken
- creëren van een goede work-life balance

### Inhoud

De training bestaat uit een eendaagse workshop en na drie weken een follow up sessie. Voor de training vul je een intake formulier in met een stress meting.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

STAP 1: Wat is Stress

STAP 2: Wat zijn de signalen en symptomen van stress

STAP 3: Welke stressoren herkennen we en herken jij in jouw werk leven

STAP 4: Eerste hulp bij stress.

STAP 5: Hoe bescherm je jezelf bij hoge werkdruk en stress

STAP 6: Hoe kun je stress positief gebruiken

STAP 7: Maken van een persoonlijk actieplan

### Structuur

Naast de workshop en de follow up bijeenkomst kan er ook persoonlijke coaching ingezet worden. Dit wordt in overleg met de opdrachtgever bepaald.

De workshop is interactief, humoristisch, gericht op zelfwerkzaamheid en met verschillende individuele en groepsactiviteiten.

Deze training wordt bij voorkeur op maat voor een organisatie ontwikkeld en uitgevoerd. Daarnaast bieden we de workshop ook als open inschrijvingsvorm aan (zonder coaching),

### Doelgroep

Voor alle kantoor- en kenniswerkers die de (aanhoudende) stress beter willen leren hanteren.