

Stress Les

Omgaan met stress

1 dag (8u)

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met stress: stress omdat er iets moeilijk loopt, stress omdat er iets spannends gaat gebeuren, stress omdat je ergens over piekert, Soms gaat deze stress snel voorbij en soms blijft hij hangen en krijgen we 'stressklachten'. Hoe komt het dat iets normaal soms toch te veel wordt? Hoe komt het dat de ene persoon stressbestendiger is dan de andere? Hoe kan ik zelf stressbestendiger worden?

Elke dag ondervinden werknemers kleine en grote veranderingen in hun werkomgeving: nieuwe collega's, een nieuwe begeleider, uitdagende opdrachten, veranderen van afdeling, etc. Maatwerkers ervaren deze veranderingen vaak als stresserend en bedreigend. Zorgen, gepieker, angst en heel wat andere belemmerende gevoelens en gedachten kunnen mensen blokkeren in hun flexibiliteit.

Tijdens deze opleiding laten we de deelnemers zelf ontdekken dat veranderingen in een bedrijf vaak positief zijn maar ook noodzakelijk voor de toekomst van hun organisatie.

We besteden extra aandacht aan hoe je met stress op het werk kan omgaan en hoe je stress bij collega's kan herkennen en hen hierin kan ondersteunen. Bovendien bespreken we hoe je je lichaam kan wapenen en hoe je kan omgaan in stressvolle situaties.

