

- ✓ Mentale weerbaarheid
- ✓ Emotionele weerbaarheid
- ✓ Innerlijk zelfvertrouwen
- ✓ Gezonde grenzen stellen
- ✓ Ontspannen functioneren



i Korte beschrijving

Het geheim van de training Stresspreventie!

Het geheim van de training Stresspreventie zit verscholen in de methodiek waarop je wordt getraind. Je **balans** vinden in denken, voelen en doen voor je **persoonlijk welzijn**.

Wanneer je gestresst bent of tegen een burn-out aan zit is het lastig om met je werkdruk om te gaan. Het verleden speelt je parten en de toekomst wordt steeds 'mistiger'. Een kleine verandering op je werk kan dan al enorme vormen aannemen in je denken waardoor je vast kunt lopen. Een overvolle agenda, conflictsituaties en het oplossen van andere problemen speelt je mentaal parten. De berg werkzaamheden die in je gedachten aanwezig is, begint een 'realiteit' te worden met alle mogelijke gevolgen van dien. Is psychisch verzuim een knelpunt binnen de organisatie?

Laat het niet zover komen!

In de training ga je aan het werk met verschillende benaderingen. Je zult mentaal en **emotioneel weerbaarder** zijn. Je zult je blokkades en onbewuste faalangst herkennen en hier alert op reageren. Je gaat bewuster om met je gedachten en gevoelens. Je kunt jezelf **mentaal en emotioneel sturen**. We zorgen voor een **ongedwongen en prettige sfeer**. De trainer leert je op een prettige manier praktijkvoorbeelden anders aan te pakken omdat hij ervaring heeft met vergelijkbare doelgroepen.

🕒 Tijdsbestek

De training stresspreventie duurt 1 dag. Een dag duurt van 09:30 tot 17:00 uur, met daarin twee pauzes voor koffie/thee en een lunchpauze. Naargelang de aard van de situatie kan in overleg een langer tijdsbestek worden afgesproken.

📄 Programma

- Associëren en dissociëren
- Verbinden en onthechten
- Matchen en mis-matchen van jezelf en je omgeving
- Je emoties en blokkades transformeren

👍 Resultaat

- Meer zelfvertrouwen en zelfrespect krijgen
- Makkelijker kunnen ontspannen
- Vrij van ellende die stress en burn-outs veroorzaakt
- Plezier op je werk en privé

📈 Investering

Open inschrijving

De deelnameprijs voor open inschrijving bedraagt €495,- vrij van B.T.W. In dit bedrag zijn deelname, cursusmateriaal, lunch, koffie/thee en frisdranken inbegrepen.

In-Company

Voor een In-Company training schrijven wij graag een offerte op maat na inventarisatie van de wensen. Je kunt ons telefonisch bereiken op nummer **0252 - 518 537** en 24/7 via **info@gebv.nl**.