



coaching bij stress

**IDENTITESS**

## Stress quiz: luchtig spel, serieus onderwerp!

Wij allen zijn uitgerust met een fascinerend stresssysteem dat ons dag in dag uit in staat stelt om goed of zelfs excellent te presteren. Tegelijkertijd hebben we de neiging ons stresssysteem structureel te overbelasten met chronische stress als gevolg. Daarom is stress een hot issue, maar niet alle informatie die circuleert is juist. Na deze quiz heb je een beter beeld van de feiten en fabels, de do's en don'ts en je eigen invloed op stress.

### Doel

Preventie en reductie van chronische stress door:

- Kennisdeling van de goede/slechte kanten van stress.
- Bewustwording van het belang van tijdig signaleren, doorbreken en herstellen.
- Inzicht in de wijze waarop jij jouw eigen stress maakt.
- EHBO; eerste hulp bij overspanning.
- Duurzaam inzetbaar zijn en blijven.

### Doelgroep

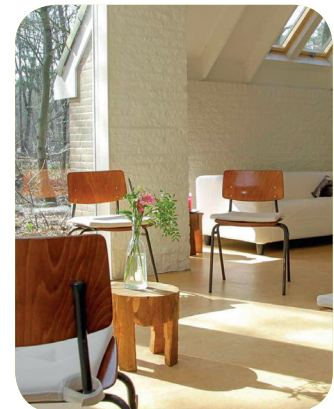
Deze quiz is voor iedereen relevant die, op een ludieke en informatieve wijze, meer te weten wil komen over stress. Ook voor leidinggevendenden is deze quiz een absolute eye opener.

#### Programma (2 uur)

- Introductie
- Ronde 1: Hoe werkt ons stresssysteem?
- Ronde 2: Ons stresssysteem in de war?
- Ronde 3: Hoe maken we onze eigen stress?
- Toelichting op de vragen.
- Prijsuitreiking.
- Afsluiting.

Aanvullende wensen?

Maatwerk is altijd bespreekbaar.



#### Groepsgrootte en tarief (In-company)

Tussen 10-25 deelnemers.

Kosten in overleg en afhankelijk van aanvullende wensen.

#### Locatiesuggestie

Het Boshuis: Stouwdreef 1, 4836 AK Breda.

Interesse in de stress quiz op deze inspirerende locatie?

Geschikt voor groepen tot ong. 14 personen.

Neem gerust contact op voor nadere afstemming:

Tessy Verhoeven, [info@identitess.nl](mailto:info@identitess.nl) of 06-37423567.

Aangesloten bij:

