



coaching bij stress

# IDENTITESS

## Training: Stress de baas!

Niemand heeft ooit iets wezenlijks gepresteerd zonder stress. Gekker nog, je hebt stress nodig voor een gezond leven. Behalve dat stress in eerste instantie zeer functioneel is en ons dag in dag uit tot zeer bijzondere prestaties in staat stelt, is stress ook voor veel mensen en organisaties een groeiende boosdoener. Soms worden we sterk beproefd door uitdagende omstandigheden, maar in veel gevallen maken we onze eigen stress! Hierdoor kan dit chronische, ongezonde en contraproductieve vormen aan gaan nemen zoals spanningsklachten, overspanning of zelfs burn-out. Hoogste tijd om dit aan te pakken!

### Doel

Preventie en reductie van chronische stress door:

- Bewustwording van de goede/slechte kanten van stress, het belang van tijdig signaleren, doorbreken en herstellen.
- Inzicht in de wijze waarop jij jouw eigen stress maakt.
- Actief aan de slag met jouw stressbronnen!
- Duurzaam inzetbaar zijn, blijven of worden.

### Doelgroep

Deze workshop is voor iedereen relevant die stress optimaal wil benutten en chronische vormen van stress tijdig wil signaleren en aanpakken. Of wanneer je herstellende bent van een overspanning of burn-out en de stap naar beter zelfmanagement wilt gaan maken.

### Programma (3 x 2,5 uur):

#### DEEL 1

- Introductie.
- Hoe werkt ons stresssysteem?
- Ons stresssysteem in de war?
- Stress signaleren en doorbreken.
- Hoe maken we onze eigen stress?
- Afsluiting.

#### DEEL 2

- Hoe reduceren we onze eigen stress?
- Piekerrubrieken en energie slurpend gedrag.
- Afsluiting.

#### DEEL 3 (optioneel)

- Vervolg piekerrubrieken
- Hoe krijg ik een betere balans in mijn planning?
- Time management en prioriteiten stellen.
- Waar gaat mijn tijd in zitten?
- Afsluiting.

Aanvullende wensen? Maatwerk is altijd bespreekbaar.

### Groepsgrootte en tarief (In-company)

Tussen 6-10 deelnemers.

Kosten in overleg en afhankelijk van aanvullende wensen.

### Locatiesuggestie

Het Boshuis: Stouwdreef 1, 4836 AK Breda. Interesse in de training op deze inspirerende locatie? Neem gerust contact op voor nadere afstemming: Tessy Verhoeven, [info@identitess.nl](mailto:info@identitess.nl) of 06-37423567.

Aangesloten bij:

