



coaching bij stress

**IDENTITESS**

## Workshop Stress: kracht of kwelling?

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. En dat wil je liever voorkomen!

### Doel

Preventie en reductie van chronische stress door:

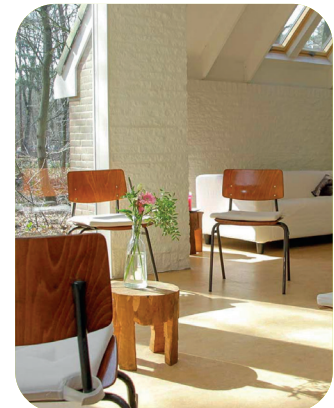
- Bewustwording van de goede/slechte kanten van stress, het belang van tijdig signaleren, doorbreken en herstellen.
- Inzicht in de wijze waarop jij jouw eigen stress maakt en hoe je dit kunt beïnvloeden.
- Duurzaam inzetbaar zijn en blijven.

### Doelgroep

Deze workshop is voor iedereen relevant die stress optimaal wil benutten en chronische vormen van stress tijdig wil signaleren of doorbreken. Of wanneer je herstellende bent van een overspanning of burn-out. Ook voor leidinggevendenden is deze workshop een absolute eye opener.

#### Programma (4 uur)

- Hoe werkt ons stresssysteem?
  - Ons stresssysteem in de war.
  - Stress signaleren en doorbreken.
  - Hoe maken en reduceren we onze eigen stress?
  - Piekerubrieken en energie slurpend gedrag.
  - Afsluiting.
- Aanvullende wensen?  
Maatwerk is altijd bespreekbaar.



### Groepsgrootte en tarief (In-company)

Tussen 8-12 deelnemers.

Kosten in overleg en afhankelijk van aanvullende wensen.

### Locatiesuggestie

Het Boshuis: Stouwdreef 1, 4836 AK Breda.

Interesse in de workshop 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:

