



KRIJG GRIP OP STRESS



Krijg grip op stress

Doel:

Beschikking hebben over een aantal tools die ingezet kunnen worden om stress te verlagen.

Inhoud:

Een beetje stress is helemaal niet erg. Sterker nog, het is juist gezond en helpt je om te kunnen functioneren. Maar wanneer wordt een beetje stress, teveel? Hoe weet je dat je 'last' hebt van stress?

Tijdens deze interactieve workshop leer je wat stress nu eigenlijk is, wat de functie hiervan is en wat het verschil is tussen positieve en negatieve stress. Maar ook ga je jouw eigen signalen leren herkennen en krijg je praktische tips en oefeningen om je stress te verlagen.

Duur: 3 uur.

Voor wie: werknemers van bedrijven.

Resultaat:

Deelnemers hebben meer inzicht in stress en hoe dit zich kan uiten bij hen. Ze weten hoe ze voor een goede basis zorgen om zo goed mogelijk bestand te zijn tegen stress.



werkfijn
houdt je gezond

WerkFijn
J.C. Kellerlaan 8a
Postbus 150
7770 AD Hardenberg
0523 208175
info@werkfijn.nl