

## FEEL GOOD FOR MANAGERS



[Schrijf u HIER in](#)

<b>Omschrijving</b>	<p>Hoge werkdruk en een resultaatgerichte omgeving zorgen ervoor dat we voortdurend onder druk staan. Er wordt veel van ons verwacht, we leven in een snelle maatschappij waarin alles tegelijkertijd plaatsvindt en heel vluchtig voorbijgaat. Via praktische technieken leren we u om proactief de stress tegen te gaan, alsook ermee om te gaan in geval de stress de kop opsteekt.</p>
<b>Topics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe detecteer ik stress/ signalen van stress bij mijn medewerkers en hoe ga ik hiermee om?</li> <li>• Wat is acute en chronische stress? En wat is de stresscurve?</li> <li>• Wat kan ik doen als leidinggevende?</li> </ul>
<b>Doelgroep</b>	<p>Leidinggevenden</p>
<b>Aanpak</b>	<p>Klassikaal en interactief</p>
<b>Leerdoelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelnemers worden zich bewust van hun stress-veroorzakers.</li> <li>• Deelnemers leren technieken aan om pro-actief stress te vermijden</li> <li>• Deelnemers leren wat veerkracht is.</li> <li>• Deelnemers leren stresssymptomen herkennen hoe ermee om te gaan.</li> <li>• Deelnemers leren het algemeen welzijn te stimuleren.</li> <li>• Deelnemers leren hoe ze preventief kunnen werken rond stress.</li> <li>• Deelnemers leren hoe ze van hun team een "krachtteam" maken.</li> </ul>
<b>Duur</b>	<p>1 dag</p>

[Schrijf u HIER in](#)