

[Print Email](#)

Toolbox voor welzijn voor medewerkers

Doelgroep

Alle medewerkers

Doelstelling

- Jouw eigen stresssignalen (h)erkennen
- Begrijpen wat stress is en wat de gevolgen zijn voor je welzijn
- Leren wat je kan doen voor je eigen welzijn en zelfzorg
- Tools ontdekken om stress beter aan te kunnen
- Sterker dankzij stress
- Strategieën ontwikkelen om je gedachten en gedrag in te zetten voor meer welzijn

Omschrijving

De dagelijkse werkdruk kan hoog oplopen en heel wat medewerkers lijden aan toxische stress. In deze training leren we deze stress en de gevolgen ervan te herkennen. We ontdekken hoe je je eigen welzijn kan verbeteren aan de hand van praktische technieken en strategieën:

- de piekerSTOP
- emotieregulatie
- gedragsverandering...

Je ontdekt wat jou vooruit helpt. We vertrekken van stresserende professionele situaties waarin we de technieken inoefenen.

- **Lesgever:** Tryangle - Madeleine Alvarez
- **Duurtijd:** 2 dagen
- **Prijs:** € 70
- **Data:**

20 en 27 november 2020

- **Locatie:** _ Technologiepark 122 | 9052 Zwijnaarde
- **Code:** 20PSV311

[Inschrijvingsformulier](#)

[Inschrijvingsformulier werkzoekende](#)