

## ***Een frisse blik op stress***

Stress is onlosmakelijk verbonden met een (werkend) leven. Een beetje druk hoort erbij, en kunnen we in de regel prima hanteren. Soms loopt de stress echter op tot een niveau dat je belemmert. Extra werkdruk, spanning over baan-onzekerheid, privé-omstandigheden, Corona-stress – dat alles kan ertoe leiden dat stress je welbevinden negatief beïnvloedt. Je lijf protesteert, je slaapt slecht, je lontje wordt korter... dan is het tijd om in te grijpen, voordat stress leidt tot uitval of, erger nog, tot een burn-out. Doe daarom op tijd mee aan ons effectieve groepsprogramma en leer hoe je je eigen stress kunt hanteren en in goede banen leidt. Voordat de stress jou eronder krijgt!

### **Programma:**

#### Dag 1 – Stress en werkdruk

Kennismaken, doelen etc.

Wat is stress? Mentaal, psychologisch, fysiek

Oorzaken en uitingsvormen

Chaos en structuur; timemanagement

#### Dag 2 Persoonlijkheid en communicatie

Stressfactoren en persoonlijke stressoren

Energiebronnen en energievreters

Gedrag, pleasen, invloed en verantwoordelijkheid

Werk-energie analyse (digitaal testinstrument)

#### Dag 3 Actie in de taxi!

Bespreken persoonlijke testuitslagen

Beïnvloeden van je eigen mindset

Tips vanuit de positieve psychologie

Plannen en acties, to do & ta-da

#### Dag 4 De thermometer (terugkomdagdeel na 4-6 weken)

Stand van zaken persoonlijke actieplannen, wat is er al gelukt?

Uitwisselen van ervaringen

Wat werkt goed, wat kan beter?

### **Groepsgrootte**

De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers. Zo zijn er voldoende mogelijkheden voor onderlinge uitwisseling terwijl ook optimale persoonlijke aandacht gegarandeerd is. En natuurlijk werken we Coronaproof.

### **Investering**

Deelname aan het programma kost € 1795,= inclusief de Werk-energie analyse, materialen en verzorging en exclusief BTW. Vanaf 5 deelnemers is het ook mogelijk om dit programma in-company te organiseren. In dat geval maken we graag een passende maatwerk-offerte.

### **Optioneel**

We bieden de mogelijkheid om tussen de verschillende dagdelen telkens een individueel coachingsgesprek te voeren met een van de trainers. Voor deze 3 gesprekken geldt een extra toeslag van € 250,= exclusief BTW.

### **Locatie**

Voor het programma "Een frisse blik op stress" zijn we 3 dagen te gast in het comfortabele Postillion Hotel in Deventer, pal aan de A1, goed bereikbaar en goed verzorgd. Natuurlijk werken we Coronaproof, met een kleine groep in een grote zaal met voldoende ventilatie.

De intakegesprekken voeren we telefonisch, en de terugkombijeenkomst is digitaal via Zoom of Teams.

### **Trainers**

Karin Löwik en Marieke Langenberg verzorgen dit programma. Beiden hebben jarenlange ervaring als (lijn-) manager en coach en zijn Noloc-erkend Loopbaanprofessional. Bovendien is Karin opgeleid als stresscounselor en Marieke als positief psychologisch professional. Vanuit hun ruime expertise in het 1-op-1 begeleiden van mensen met stress hebben zij dit groepsprogramma ontwikkeld.

### **Data in 2021**

Dag 1: Dinsdag 26 januari

Dag 2: Dinsdag 09 februari

Dag 3: Donderdag 04 maart

De digitale terugkombijeenkomst plannen we in overleg met de deelnemers.

Wil je graag meedoen maar ben je op bovenstaande data verhinderd? Neem dan even telefonisch contact op om met ons te overleggen. We zijn van plan om in 2021 drie groepen op open-inschrijving te starten.

Marieke Langenberg:  
06-53 314 967  
06-12 630 914 (secretariaat)

Karin Löwik:  
06-47 935 043

Aanmelden kan door een mail te sturen naar [langenberg@adviesinverandering.nl](mailto:langenberg@adviesinverandering.nl)