



## Training Stressmanagement

### Stressmanagement: stress de baas

Een beetje stress kan geen kwaad. Sterker nog, soms presteer je zelfs beter onder een beetje druk. Maar wat als stress een constante factor is tijdens je werk en een slechte invloed heeft op je prestaties? Of erger nog, een aanslag wordt op je lichaam? Stress op de werkvloer is regelmatig de veroorzaker van een burn-out en helaas vaak genoeg de aanleiding tot verzuim.

Wellicht moet het roer om, maar je kunt daarnaast ook leren stress te managen. Wanneer is er sprake van stress? Is het een gevolg van een te hoge werkdruk? Hoe herken je stress (bijtijds) bij jezelf en bij je collega's? Kun je misschien efficiënter werken? Welke signalen geven je lichaam af? Dit zijn vragen die uitgebreid worden behandeld tijdens de training Stressmanagement.

De training wordt incompany gegeven en op maat aangeboden.

## Stressmanagement | Herken stress op tijd

Goed presteren onder druk, daar herkennen de meesten zich in. Stress brengt ons lichaam in een bepaalde vorm van paraatheid, alert zijn. Maar wat als je die druk constant voelt? En iedere dag het gevoel hebt dat je tijd tekort komt? Je voelt de adrenaline door je lichaam stromen. Je merkt zelfs dat je hart en ademhaling sneller werken. Het moge duidelijk zijn, te veel en chronische stress is niet goed voor het menselijk lichaam.

Wanneer spreek je van gezonde stress en wanneer loopt het uit de hand? Hoe herken je stress bij jezelf en bij een ander? Waar moet je als leidinggevende op letten om op tijd in te kunnen grijpen. Dit vormt een belangrijke basis tijdens de training Stressmanagement. Wanneer je verkeerde stress op tijd herkent, kun je ingrijpen zonder dat er lichamelijke gevolgen ontstaan en ben je verzuim voor.

## Stressmanagement | Efficiënt werken

Stress de baas worden, lukt alleen wanneer je weet wat de oorzaak is. Zit je op de juiste plek? Doe je wat je leuk vindt en waar je goed in bent? Ook niet geheel onbelangrijk, word je gewaardeerd voor het werk wat je levert? Is de werkdruk hoog? Kun en durf je nee te zeggen? Leer delegeren. Efficiënt werken is de basis. De rol van een leidinggevende en HR adviseur is hierin belangrijk. Want zodra de oorzaak bekend is, kan er dan ook iets veranderen?

## Stressmanagement | Omgaan met stress

Hoe ga je met stress om? Je hebt hier zelf ook een belangrijk aandeel in. Stress managen kun je leren en dat is precies waar de training Stressmanagement over gaat. Het terugbrengen en wegnemen van de werkdruk is niet voldoende. Bovendien soms ontkom je niet aan tijdelijke stress door bijvoorbeeld een reorganisatie of een groot project. Je krijgt handvatten hoe je kunt omgaan met langdurige stress.

## Inhoud training Stressmanagement

- De gevolgen van stress
- Wanneer spreek je van verkeerde stress?
- De oorzaak van stress
- Hoe herken je chronische stress bij een ander
- Tips & trucs: hoe ga jij om met langdurige stress?

*Bovenstaande inhoud is een indicatie van de mogelijkheden, de training wordt op maat aangeboden.*



## Resultaten

Na het volgen van de training Stressmanagement kun je goede stress onderscheiden van slechte stress. Je herkent op tijd de signalen bij jezelf en bij een ander. Je hebt ervaren dat het terugbrengen en hanteren van de werkdruk om stress tegen te gaan een eerste belangrijke stap is. De tweede stap is het daadwerkelijk managen van stress, bij jezelf en een ander.

- Je weet wat stress doet met je lichaam
- Je bent stress de baas
- Oorzaak en gevolg
- Efficiënter werken: nee zeggen, delegeren
- Ontspannen omgaan met stress

## Doelgroep

De training Stressmanagement wordt incompany gegeven en op maat aangeboden. Deze training is dan ook **geschikt voor iedereen die meer wil weten over stressmanagement**. Doelgroepen die in het bijzonder baat bij deze training kunnen hebben zijn:

- Leidinggevenden
- HRM: Duurzame inzetbaarheid
- Teams die een hoge werkdruk en stress ervaren

Twijfel je of de training Stressmanagement bij jullie past? Neem dan direct contact op voor vrijblijvend advies: 015 – 364 97 91 of mail naar [info@zakelijketrainer.nl](mailto:info@zakelijketrainer.nl).

Wij denken graag met je mee.

## Investing

Het trainen en ontwikkelen van teams (directie, management, professionals) is een investering in tijd en geld maar levert nóg meer op. Goed getrainde soft skills zijn onmisbaar in een succesvolle en gezonde organisatie. Het voorkomt stress, uitval door ziekte en laat mensen optimaal functioneren.

Ons aanbod is altijd op maat en we denken graag mee over de mogelijkheden binnen jullie budget. Neem contact op via 015 – 364 97 91 voor vrijblijvend advies of een geheel vrijblijvend overzicht van de investering op basis van jullie wensen.

## Over ZakelijkeTrainer.nl



Wij zijn dé incompany trainer van Nederland en bieden meer dan 20 trainingen en 60 workshops met impact op het gebied van Leiderschap, Teambuilding, Persoonlijke Effectiviteit, Commercie, Communicatie en Creativiteit & Fun. We werken met een team van vaste zelfstandige trainers die allen een eigen expertise hebben.

Onze missie is om mensen in bedrijven te helpen de verbinding met zichzelf en anderen te versterken zodat het (collectieve) bewustzijn groeit. Dit zorgt ervoor dat mensen bewustere (bedrijfs) keuzes maken waarbij ze rekening houden met hun eigen welzijn en die van hun omgeving. Zo leveren zij hun unieke bijdrage aan een de organisatie maar ook aan een gezonde, vredige en gelukkige wereld.

Jullie mogen verwachten dat we de deelnemers in onze trainingen en workshops uitdagen om hun zelfkennis, compassie en (werk) geluk te vergroten. We doen dit door het creëren van een eerlijke, plezierige en veilige leeromgeving waar iedere deelnemer kan ervaren hoe hij/zij dit kan bewerkstelligen.

## Referenties

Onze klanten waarderen vooral onze snelle en vriendelijke services. De reviews die we krijgen van onze opdrachtgevers zijn vaak erg positief. Wij staan voor kwaliteit en willen dat op een positieve en heldere manier overbrengen. De inhoud van onze trainingen en workshops wordt dan ook met bijna een 9 gewaardeerd. Op onze website ([www.zakelijketrainer.nl/referenties](http://www.zakelijketrainer.nl/referenties)) kun je meer lezen over de referenties die we van onze klanten kregen voor onze trainingen en workshops.



## Interesse?

Heb je interesse in deze training of wil je vrijblijvend en persoonlijk advies, dan kun je contact met ons opnemen door: een mail te sturen naar [info@zakelijketrainer.nl](mailto:info@zakelijketrainer.nl) of te bellen naar 015 – 364 97 91.