

PEELS &

BEEKMAN

.....

BEEKMAN

& van der LINDEN

Stress & Weerbaarheid

Af en toe een stressmoment is in onze drukke organisaties bijna niet te voorkomen. Iedereen krijgt er in meer of mindere mate in zijn carrière mee te maken. Gelukkig kunnen de meeste medewerkers stress prima hanteren. Maar als de overmatige belasting te lang duurt, eist dat z'n tol en kan dit tot onnodige ziekteverzuim leiden.

Dit preventieve in-company programma is op erop gericht om uw medewerkers bewust maken van de mogelijkheden die zij zelf hebben om stress te reduceren en deze mogelijkheden actief toe te passen.

Het programma is bedoeld voor medewerkers met risico op uitval door spanningsklachten.

Het programma bestaat uit:

- Individuele intake
- Tweedaagse workshop (groep)
- Twee tot vijf individuele coachingsgesprekken
- Terugkomdag (groep)

Individuele intake: tijdens deze intake brengt een trainer samen met uw medewerker de voornaamste stressoren en valkuilen in kaart. De medewerker krijgt "huiswerk" mee ter voorbereiding op de workshop.

Tweedaagse workshop: in de workshop wordt actief geoefend met cognitieve technieken om de mentale stressbestendigheid te vergroten. Ook de lichamelijke kant wordt niet vergeten: ontspanningsoefeningen en een goede ademhaling maken een belangrijk onderdeel uit van de training.

Twee tot vijf individuele coachingsgesprekken: na de workshop gaat iedere deelnemer actief met de nieuwe kennis en vaardigheden aan de slag in de

dagelijkse praktijk. De individuele coachingsgesprekken dienen hierbij als ondersteuning.

Terugkomdag: ca. drie maanden na de workshop, is er een terugkomdag voor de groep. Tijdens deze dag (middag + avond) wordt de leerstof kort opgefrist. Deelnemers kunnen leren van elkaar door ervaringen uitwisselen en elkaar hints & tips geven. De bijeenkomst wordt afgesloten met het maken van een actieplan voor het komende jaar.

Geïnteresseerd? Neem contact met ons op; wij komen graag bij u langs voor een gesprek over de mogelijkheden voor uw organisatie.

Afhankelijk van locatie en beschikbaarheid wordt dit programma uitgevoerd door:

Jacqueline Peels ([www.opsis-advies](http://www.opsis-advies.nl)) en Tinny Beekman (www.psychopartner.nl), of door Anya van der Linden ([www.praktijkdeleidraad](http://www.praktijkdeleidraad.nl)) en Tinny Beekman.

Jacqueline Peels: 06 – 22 23 92 34, info@opsis-advies.nl

Tinny Beekman: 06 – 16 27 67 80, tbeekman@psychopartner.nl

Anya van der Linden: 06 – 20 44 93 21, anya@praktijkdeleidraad.nl