

## Stress de baas: work/life balance

Iedereen kent het, van die momenten dat het lijkt alsof alles tegelijk op je afkomt. Je komt niet meer tot rust, slaapt slecht doordat je je gedachten niet stop kunt zetten en je piekert veel. Het resultaat kan zijn dat je snel geïrriteerd bent en je lontje steeds korter wordt. Dat is het moment dat je moet ingrijpen om te voorkomen dat de stress de overhand krijgt en je misschien in een burn-out belandt. Merk je bij jezelf of in je organisatie dat de werkdruk toeneemt, dat collega's moeite hebben de juiste balans te vinden tussen werk en privé? Signalen als toenemend verzuim, minder incasseringsvermogen en meer fouten zijn goede indicatoren dat de veerkracht afneemt en het stressniveau toeneemt. Leer met deze training je stress te hanteren. Learnit helpt met de module van het Antistress Pakket: *Stress de baas: work/life balance* jou en je medewerkers lekker in je vel te zitten en productiever te zijn. De tweedaagse training helpt om stress te (h)erkennen en geeft tips en manieren om het stressniveau onder controle te houden, zelfs met een drukke baan, veel sociale verplichtingen en een gezin.

### Leerdoelen

- Meer rust: focussen van gedachten en timemanagement
- Handvatten om stress te hanteren (voeding, bewegen en rustmomenten, positief te denken, ondersteunende relaties en zinvol leven)
- Inzicht in eigen coping mechanisme: overtuigingen
- Beter voor jezelf opkomen: grenzen stellen/nee zeggen/delegeren/hulp vragen
- Omgaan met piekergedachten
- Omgaan met emoties: angsten/boosheid/frustratie
- Meer werkplezier
- Balans werk/privé
- Lichaamsbewustzijn: hoe werkt stress fysiek en release
- Inzicht in drijfveren en (eigen-)waarde

### Doelgroep

De training *Stress de baas: work/life balance* is voor iedereen die te maken heeft met stress. Stress komt bij iedereen voor en de een weet er beter mee om te gaan dan de ander. Heb jij het idee dat er te veel op je afkomt? Kun jij niet goed voor jezelf opkomen? Kun je geen nee zeggen? Heb je moeite je te ontspannen? Dan is deze cursus bij uitstek geschikt voor jou.

### Voorkennis

Voor deze cursus is geen voorkennis vereist. We vragen je



2 dagen

€ 1150,-excl BTW

#### Startgarantie

wo 2 en wo 16 okt.

Inschrijven

#### Trainingsdata

ma 21 okt. en ma 4 nov.

Inschrijven

ma 20 jan. en ma 3 feb.

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

wel om enige zelfkennis en de moed en inzet om te veranderen. In deze cursus geeft onze professionele en empathische trainer je handvatten en tips om stress te kunnen hanteren.

### Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

### Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

### Lesvorm

Klassikaal

### Referenties

Deze training is zeker aan te raden aan mensen die te hoge

werkdruk ervaren of ook maar iets een teken van stress voelen. Aarzel niet, maar doe gelijk deze stresstraining , want voor je het weet ben je te laat en kom je zeker thuis te zitten met een ziekte of burnout.

[Meer referenties...](#)

