



WORKSHOP

Stress-sensibilisering voor leidinggevenden

Een interactieve workshop waarbij leidinggevenden:

1. inzicht krijgen in wat stress precies inhoudt (definitie, oorzaken, gevolgen) en oefeningen krijgen om hun eigen veerkracht te verhogen.
2. inzicht krijgen in hoe ze stress bij hun medewerkers kunnen voorkomen, tijdig herkennen en bespreekbaar maken.

Waarom?

Leidinggevenden ervaren niet alleen zelf stress, ze worden ook geconfronteerd met medewerkers die druk ervaren. Om tijdig in te grijpen en de negatieve gevolgen te voorkomen of te beperken, is het essentieel dat een leidinggevende de symptomen van stress herkent.

Niet alleen wat u vertelt, maar ook hoe u zo'n gesprek voert, komt aan bod.

- De workshop eindigt met een persoonlijk en concreet actieplan, waarin de leidinggevende individueel advies krijgt om op een veerkrachtige manier om te gaan met stress.

Voor u?

Voor bedrijven die hun leidinggevenden willen ondersteunen bij het herkennen en beheersen van stress, om zo de veerkracht op de werkvloer te verhogen.

Resultaat

Uw leidinggevende krijgt inzicht in zijn eigen veerkrachtvermogen. Ook leert hij hoe hij medewerkers ondersteunt in stressvolle situaties, onder meer door erover te praten.

Hoe?

- Eerst schetsen we kort een theoretisch kader, waarin we de oorzaken en gevolgen van stress belichten (met de nadruk op werkgerelateerde factoren).
- In het tweede deel staat oplossingsgericht en interactief werken centraal. Deelnemers wisselen ervaringen uit en krijgen praktische oefeningen aangereikt om veerkrachttechnieken te trainen. Ook bieden we een leidraad om gesprekken aan te gaan met medewerkers over stress, burn-out en veerkracht.

Praktisch

De workshop telt maximaal 15 deelnemers en duurt een halve of volledige dag (bij uitgebreid oefenen van stressgesprekken).