



WORKSHOP

# Veerkracht verhogen

Een interactieve workshop waarbij medewerkers inzicht krijgen in wat stress precies inhoudt (definitie, oorzaken, gevolgen) en oefeningen aangereikt krijgen om hun veerkracht te verhogen.

## Waarom?

In vrijwel iedere organisatie is er sprake van problematische blootstelling aan stress. Maar soms minimaliseren bedrijven en medewerkers stress. Een kwalijke zaak, want mentale overbelasting kan de productiviteit belemmeren en gezondheidsklachten uitlokken. Door bewustzijn te creëren, kunnen medewerkers tijdig actie ondernemen.

## Voor u?

Bedrijven die hun medewerkers willen ondersteunen in het versterken van hun veerkracht.

## Hoe?

- Eerst schetsen we kort het theoretische 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.
- De workshop eindigt met een persoonlijk en concreet actieplan, waarin de medewerker individueel advies krijgt om op een veerkrachtige manier om te gaan met stress.

## Resultaat

Uw medewerkers zijn zich beter bewust van wat stress uitlokt en hoe ze daarmee omgaan. Met praktische tips kunnen ze stressvolle situaties beter aanpakken, waardoor ze hun veerkracht verhogen. Op die manier voelen ze zich beter, blijven ze optimaal aan de slag en zijn ze minder afwezig.

## Praktisch

De workshop duurt een halve dag en telt maximaal 15 deelnemers.