

Stress als bondgenoot

In het kort

Stress- en burn-out zijn beroepsziekte nummer één. Daarom wordt steeds meer gedaan aan stressreductie en preventie. Maar is het echt zo slecht om stress te hebben? Stress kan soms ook heel nuttig zijn. Wil jij leren hoe je stress juist vóór je kunt laten werken zonder de nadelige gezondheidseffecten? Geef je dan op voor deze training!

Wat je leert

Ziekte en uitval door stress- en burn-out kost bedrijven duizenden euro's per jaar. En met COVID-19 en de veranderingen die die pandemie met zich meebrengt, wordt de veerkracht van werknemers nog meer op de proef gesteld. Daarom wordt er steeds meer gedaan aan stressreductie en preventie. Het is echter een misvatting dat mensen geen stress zouden mogen hebben.

Het hebben van stress is namelijk niet ongezond, het helpt je juist bij het behalen van prachtige uitdagende prestaties! Zoals het binnen de deadline afkrijgen van dat rapport. Of door die extra dienst te draaien. Echter, langdurige stress is daarentegen wél slecht voor je.

Wat als je stress voor je kunt laten werken? Dat je meer over stress leert, zodat je stress kunt inzetten om juist beter om te gaan met jouw energiemangement? Dat is wat je in deze training leert. Je gaat aan de slag met een persoonlijk actieplan om je eigen energieniveau op pijl te houden, zodat je energiek en vitaal aan het werk blijft.

Na afloop van deze module

kun je uitleggen wat stress is en hoe het je lichaam beïnvloedt.

kun je benoemen wat de eigen energievreters en -gevers zijn.

heb je zelfkennis over kwaliteiten die je kunt inzetten om meer energie te krijgen uit werk.

weet je hoe je kunt omgaan met je mindset en het gevoel van invloed kunt vergroten.

Voor wie

Professionals in de public & occupational health

Docenten

Marieke Verhoeven, Werkgeluk trainer en loopbaancoach bij Verhoeven Coaching en PlanHR.

Ismahane Ben Smail, training developer & trainer soft skills bij Verdi B.V.

Verder lezen

Klik op het artikel over [Stressonderzoek: “We zijn veel te bang gemaakt voor stress”](https://www.volkskrant.nl/wetenschap/we-zijn-veel-te-bang-gemaakt-voor-stress~b5ccf76a/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F), [Volkskrant 8 oktober 2021 \(https://www.volkskrant.nl/wetenschap/we-zijn-veel-te-bang-gemaakt-voor-stress~b5ccf76a/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F\)](https://www.volkskrant.nl/wetenschap/we-zijn-veel-te-bang-gemaakt-voor-stress~b5ccf76a/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F). (beperkt toegankelijk).

Rooster

8-3-2022	09:30	12:30	Ochtend	
8-3-2022	13:30	16:30	Middag	

Incompany

Het kan zijn dat je een volledige afdeling wilt laten bijscholen. Of je wilt heel specifieke vaardigheden aanleren. In die gevallen biedt incompany onderwijs uitkomst. Lees verder over onze [scholing op maat \(https://www.nspoh.nl/incompany/\)](https://www.nspoh.nl/incompany/).

Heb je gevonden wat je zocht? *



Startdatum

8 mrt 2022

Duur

1 dag

Locatie

Online

Prijs

€ 415

CanMeds

40% Leiderschap/organisatie

60% Professionaliteit (en kwaliteit)

Accreditatie

6 accreditatiepunten

voor:

- ABSG voor de categorie sociale geneeskunde algemeen/algemeen medisch
- ABC1 voor huisartsen
- KVV Algemeen

Contactpersoon

Heb je een vraag? Neem dan contact op met



Désirée Lammers

onderwijsassistent

📞 030-8100500

✉ d.lammers@nspoh.nl