

Gezond Werken

Basistraining ter voorkoming van werkstress

Als u een gezonde werkdruk ervaart kan dit u kansen, uitdagingen en mogelijkheden bieden. Ongezonde werkdruk daarentegen, zorgt ervoor dat u op den duur uitgeput raakt. Daarom is het belangrijk ongezonde stress vroegtijdig te herkennen en hiermee aan de slag te gaan.

U leert dit in de basistraining "gezond werken". Als u weet waardoor stress kan ontstaan en als u leert de signalen bij uzelf waar te nemen, kunt u vervolgstappen zetten om ongezonde stress te voorkomen.

De training 'gezond werken' is een eerste stap om geestelijk fit aan het werk te blijven.

Deze training is geschikt voor alle medewerkers van alle soorten bedrijven en organisaties. Zowel medewerkers die uitvoerend werk verrichten als leidinggevenden of managers hebben baat bij de training. De inhoud wordt aangepast aan de doelgroep.

Inhoud

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- wat zijn de oorzaken van stress
- stressreacties en stresssignalen
- herstel en vrije tijd, balans privé en werk
- voorkomen van ongezonde stress

Met behulp van oefeningen analyseren deelnemers hun eigen stress signalen. Ze maken een lijst van de eigen stressoren en stellen een prioriteitenlijst samen van aan te pakken stresserende factoren. Tot slot ontwikkelt iedereen zijn of haar eigen plan van aanpak om stress nu en in de toekomst aan te pakken en te voorkomen.

De basistraining wordt vervolgd door een van de andere modules van het traject.