

## Werkstress de Baas

Leer werkstress herkennen en weet wat je moet doen.



### Inleiding

De meeste mensen ervaren weleens stress. Maar wat nou als het blijvend wordt? Dat het je niet lukt om het gevoel de baas te worden en het je functioneren belemmert? Solid Sense heeft een training ontwikkeld waarin we aan de slag gaan met werkstress.

### Doelgroep

De training is specifiek ontwikkeld voor een ieder die met werkstress te maken heeft. Incompany maatwerk is mogelijk.

### Doel

Het doel van deze training is om te leren om beter om te gaan met stress op het werk door meer regie, overzicht en rust te realiseren

### Inhoud en resultaten

In deze training komt aan bod hoe je je omgeving en jezelf organiseert. We gaan actief aan de slag met het onderwerp werkstress.

Aan bod komt onder meer:

- Wat is (werk)stress?
- De vier pijlers van balans.
- De cirkel van invloed.
- De basis van zelfmanagement.

Aan het einde van deze workshop weet je wat werkstress is, ben je in staat tijdig werkstress te herkennen en heb je geleerd hoe hiermee om te gaan.

### Opzet

De training bestaat in totaal 1 dagdeel.

### Locatie

Locatie van de training wordt vastgesteld in overleg met de opdrachtgever.

### Onze visie

*Wij geloven in persoonlijke groei. Wie zelf zijn of haar koers ontdekt en oppakt, heeft ook de kracht om te slagen. Solid Sense wijst niet de weg, maar helpt deze te vinden. Wij (h)erkennen talenten, ordenen gedachten en mogelijkheden. Zo creëren we essentieel inzicht, overzicht en vertrouwen. Wij gebruiken de adelaarsveer als bron voor ideeën en als symbool voor kracht en moed. Wij zijn pas tevreden als onze cliënten de veer oppakken en op solide grond hun weg vervolgen. Dat is Solid Sense.*

### Voor meer informatie:

**Solid Sense**

070 – 212 76 31

[info@solidsense.nl](mailto:info@solidsense.nl)

[www.solidsense.nl](http://www.solidsense.nl)

