

VOER JIJ NOG DE REGIE?

Heb jij nog het gevoel dat jij aan het roer staat van jouw leven? Voer jij de regie, zowel op het werk als privé? Of wil jij leren een betere stressmanager te worden? Adaptics stimuleert zowel medewerkers als leidinggevenden aandacht te besteden aan het managen van stress. Want ieder mens heeft stress en kortdurende stress zorgt dat we beter presteren. Zolang we maar weten hoe we gezond kunnen omgaan met stress. Hoe? Dat ontdek je tijdens onze training Stressmanagement en tijdens de training Stressmanagement voor leidinggevenden.

Wij trainen (incompany) zowel medewerkers als leidinggevenden.

ADAPTICS®

TRAINING

STRESSMANAGEMENT

Doel

Het doel van deze training is om deelnemers de relevantie van ontspanning te laten ervaren. Ze leren het nut van spanning (stress) vs. ontspanning en leren manieren om beter te ontspannen zodat ze meer energie overhouden gedurende hun dag.

Waarom is je goed kunnen ontspannen van essentieel belang? Hoe kan het dat sommigen bij het minste of geringste in de stress schieten en anderen onder grote druk nog prima functioneren? Hoe ontspan je nou eigenlijk? Wat moet je dan precies wel of niet doen? Dit zijn vragen waar we in deze training mee aan de slag gaan.

Resultaat

Aan het eind van deze training:

- Is de deelnemer zich bewust van het belang van ontspanning;
- Voelt de deelnemer wat ontspanning is;
- Voelt de deelnemer zich regisseur van zijn eigen ontspanning;
- Weet de deelnemer hoe gespannen / ontspannen ze op dit moment zijn;
- Weet de deelnemer hoe ze energiekeer de dag kunnen afsluiten.

3 uur | Maximaal 15 deelnemers

“HEB JIJ VOLDOENDE RUST & RUIJTE IN JE AGENDA ÉN JE HOOFD OM DEEL TE NEMEN?”

TRAINING

STRESSMANAGEMENT VOOR

LEIDINGGEVENDEN

Doel

Het doel van deze training is om leidinggevendens bewust te maken van hun invloed op de vitaliteit, stress en ontspanning van hun medewerkers. De training behandelt de onderwerpen uit de training Vitaliteit & Ontspanning en gaat vervolgens een stap dieper: hoe kun jij jouw medewerkers ondersteunen om effectief met stress om te gaan?

Resultaat

Aan het eind van deze training:

- Is de deelnemer zich bewust van welke invloed zijn leiderschap (in cultuur, sturing en voorbeeldgedrag) heeft op de stress (beleving) van zijn medewerkers;
- Weet de deelnemer wat stress wel en niet is en weet hij of zij zich hier op een goede manier toe te verhouden;
- Weet de deelnemer welke tools hij in kan zetten om zijn eigen stress te managen, stress kan voorkomen, effectief kan ontspannen/herstellen;
- Weet de deelnemer hoe hij deze zelfde tools kan inzetten bij zijn medewerkers;
- Voelt de deelnemer zich geïnspireerd en gemotiveerd een concrete verbeterstap te maken ten aanzien van eigen stressmanagement (binnen vitaliteit) en hun eigen leefstijl serieuzer te nemen;
- Is de deelnemer beter in staat om zijn eigen stressniveau waar te nemen en hier naar te handelen;
- Voelt de deelnemer zich zelfverzekerd en bekwaam om op een effectieve en constructieve manier in gesprek te gaan met medewerkers over stress.

3 uur | Maximaal 15 deelnemers

Benieuwd wat we voor jouw organisatie kunnen betekenen?

Neem vrijblijvend contact op met **Joske Duifhuizen**,
06-15126124, jduifhuizen@adaptics.nl

