



VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

# WORKSHOP TIJD VOOR VITALITEIT

STRESS PREVENTIE EN VITALITEITSVERGROTING

088-2010 500 [info@vitaliteitsgroep.nl](mailto:info@vitaliteitsgroep.nl)



# WORKSHOP

Psychische en/of psychosomatische klachten blijken de grootste oorzaak te zijn van verzuim binnen organisaties. Dit wordt ook wel samengevat als psychisch verzuim of "werkstress". Stress en andere psychische problemen zijn niet alleen nadelig voor de medewerker, maar zorgen ook voor veel improductiviteit op de werkvloer en hoge verzuimkosten.

Investeren in snellere en betere bewustwording rondom werkstress en werkgeluk is van groot belang. Dit vraagt om taboe doorbreking, cultuurverandering, aandacht en bespreekbaar maken van het thema. Hoe is de stresspreventie geregeld in uw organisatie?

Met de workshop "Tijd voor Vitaliteit" krijgen uw medewerkers inzicht in gezonde en ongezonde stress. Ze leren eigen stress signalen (h)erkennen en leren door middel van praktische oefeningen hoe ze hun mentale vitaliteit en veerkracht kunnen bewaken. Werkdruk kunnen we niet verminderen, hoe uw medewerkers ermee omgaan wel!

## Voor wie is deze training?

- HR adviseurs
- (Team)managers
- Teams
- Medewerkers

## Onderwerpen die aan bod komen

- Wat is stress en hoe herken je het bij jezelf?
- Wat is het verschil tussen functionele (gezonde) en chronische (ongezonde) stress
- De rol van ademhaling bij stress en stressreductie
- De invloed van je gedachten op hoe je je voelt
- Waar ligt je invloedssfeer en welke keuzes maak je om ongezonde stress te voorkomen

## DETAILS

**Aantal deelnemers:** maximaal 20

**Datum:** in overleg

**Programma/tijdstip (voorbeeld):**  
1 dagdeel

**Locatie:** nader te bepalen, locatie- en cateringkosten voor eigen rekening

**Investering:** € 2.250

**Facilitator:** 2VG-trainers,

