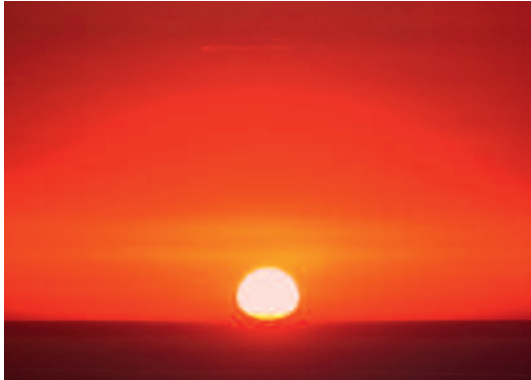


Effectief omgaan met stress en werkdruk

3 DAGEN

Heeft u de laatste tijd steeds vaker het gevoel dat de werkdruk te hoog is? Ervaart u steeds vaker stress op uw werk en heeft u soms moeite het overzicht te houden? Heeft u het gevoel dat het nu tijd is om hier iets aan te doen voordat het te laat is? Dan is deze training waarschijnlijk iets voor u. In deze driedaagse training leert u om op effectieve wijze met uw werkdruk om te gaan en zodoende uw stress tot een minimaal niveau te reduceren. U ervaart de energie, het plezier en het vertrouwen in uw werkzaamheden. U zult ontspannen werken en leven.



Resultaat

- U bent in staat om ontspannen en met plezier te werken
- U leert op effectieve wijze met werkdruk en stress om te gaan
- U bent zich bewust van de belangrijkste stressfactoren in uw werk
- U krijgt inzicht in de methodieken om stressvolle situaties tijdig te herkennen
- U kunt op natuurlijke wijze omgaan met onverwachte situaties
- U stelt een persoonlijk actieplan op

Doelgroep

Iedereen die op effectieve wijze wil leren omgaan met werkdruk en stress en ontspannen wil werken en leven.

Studiewijze

Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. Deze geschiedt schriftelijk. Op basis hiervan stelt u uw persoonlijke doelstellingen vast. Aan de hand van diverse casesituaties, opdrachten en rollenspelen krijgt u inzicht in hoe u op de juiste wijze met hoge werkdruk en stress kunt omgaan. In de training wordt vanzelfsprekend aandacht besteed aan de concrete situatie waar u zich nu in bevindt. U krijgt methoden en technieken aangereikt om in uw dagelijkse praktijk ontspannen aan de slag te gaan. U sluit de training af met een persoonlijk actieplan.

Duur, data en plaatsen

3 dagen. De training wordt verzorgd in de regio Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Zwolle en Eindhoven.

Training: wo 28 apr – do 29 apr – wo 26 mei 2010

Training: wo 13 okt – do 14 okt – wo 3 nov 2010

Training: wo 26 jan – do 27 jan – wo 9 feb 2011

Training: wo 27 apr – do 28 apr – wo 11 mei 2011

Training: wo 15 jun – do 16 jun – wo 29 jun 2011

Maximale groepsgrootte: 10 personen

Programma

- Ontspannen werken
- Kenmerken van stress en hoge werkdruk
- Inzicht in de werking van stress en werkdruk
- Persoonlijke stressfactoren en identificatie
- Tijdig signaleren van stressfactoren
- Uw valkuilen en belemmerende overtuigingen
- Uw invloed op uw omgeving
- Omgaan met veranderingen en tegenslagen
- Assertief optreden en communiceren
- Leven en werken vanuit uw innerlijke kracht
- Balans en rust in uw werkomgeving
- Praktijksituaties en voorbeelden
- Persoonlijk actieplan

Investing

€ 1.495

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement.

Advies en inschrijving

Voor uw vragen staan onze adviseurs u graag uitgebreid en deskundig te woord. Telefoonnummer 030 – 29 19 888. Het inschrijfformulier vindt u achter in de brochure of op internet (www.icm.nl).

Deze training biedt ICM ook In Company aan.