

Workshop “Omgaan met werkdruk” (stressmanagement)

Doelstelling:

Voor alle deelnemers handvatten meegeven voor wat betreft het omgaan met werkdruk en het voorkomen van burn-out. Bewust maken van en inspireren tot een gezonde life style (health literacy). Ten behoeve van leidinggevers: het herkennen van stresssignalen bij medewerkers, uitleg stressoren in het werk en hoe kan een leidinggever uitval voorkomen.

Inhoud:

- Het belang van ademhalen, bewegen en een goede nachtrust (ABS)
- Wat kun je er zelf aandoen/concrete handvatten, die men direct kan toepassen
- Wat is stress (uitleg v/h stresssysteem beknopt)
- Stresssignalen herkennen
- Oefenen met verschillende ontspanningstechnieken
- Het belang van aandacht voor werkdruk (kosten)
- Aanpak van TNO Innovation for Life
- Stressoren van de werkplek en bespreekbaar maken van de werkdruk
- Voorbeelden casuïstiek

Methode:

In de workshop krijgen de deelnemers verschillende vragen en opdrachten/oefeningen. Ook zorgen voorbeelden uit de praktijk, een video, een quiz en humor voor interactie en betrokkenheid. Om te faciliteren dat de deelnemers ook zaken gaan toepassen worden de deelnemers een specifieke hand-out aangeboden (in voorbereiding). De workshop is modulair en kan aangepast worden aan de behoeften van de klant. De duur van de 'standaard' workshop: 2 x 1 uur met een pauze (tevens een oefening). De ideale groepsgrootte: 8- 15 personen.

Benodigd:

De workshop kan in company verzorgd worden. Goede AV middelen en een flapover.