



Wil jij minder stress en meer succes?

Doe mee aan de workshop 'van Stress naar Succes'
(Ook waardevol als je geen stress hebt!)

Je kiest niet voor stress, het is er. Stress is een systeem in ons lijf waar wij allemaal over beschikken. Een beetje stress is helemaal niet erg. Voel je je vaak gejaagd, ben je prikkelbaar, heb je gespannen spieren of slaap je slecht? Dat zou erop kunnen wijzen dat je stress responsysteem veel te actief is.

Leer waar jouw stress vandaan komt en wat jij kan doen om in balans te blijven.

Je leert tijdens deze interactieve sessie:

- Hoe jouw stress mechanisme werkt,
- Hoe je de balans tussen belasting en herstel kunt behouden,
- Hoe je invloed kunt uitoefenen op jouw veerkracht,
- Welke inzichten en tips je direct kunt toepassen.



De workshop wordt kosteloos aangeboden en duurt maximaal 2 uur.

Eskil Fleuren is Bedrijfsadviseur Zorg/
Vitaloog/specialist Duurzame
Inzetbaarheid

'Ik was op zoek naar concrete handvatten en inzichten. De workshop heeft deze geleverd.'

'Ik weet nu meer over hoe stress ontstaat en hoe ik het kan herkennen.'

'Het was voor mij een bevestiging, ik werd weer even herinnerd aan wat ik eraan kan doen.'

'Ik zou de workshop zeker aanbevelen aan collega's die vastlopen. Het helpt om hierover in gesprek te gaan. Dit voorkomt dat je ermee blijft rondlopen.'