



# Stress op het werk

Training 'Stress op het werk, hoe pak ik het aan?'

## De baas over stress

Steeds meer medewerkers hebben last van werkdruk. Werkdruk kan stress opleveren en dit kan op den duur leiden tot allerlei (psychische) klachten zoals moeite met concentreren, een opgejaagd gevoel en vermoeidheid. Aanhoudende stress kan uiteindelijk leiden tot een burn-out. Dit is vooral voor de medewerker maar ook voor de werkgever een ongewenste situatie. Hoge verzuimkosten en een verminderde arbeidsproductiviteit zijn het gevolg.

Oorzaken van een burn-out zijn vaak een combinatie van factoren in de werksituatie, de thuissituatie en de eigen persoonlijkheid. Om een burn-out te voorkomen is het belangrijk oorzaken tijdig en actief aan te pakken. Juist in tijden van aanzienlijke stress blijkt het moeilijk om stil te staan bij de eigen situatie en de problemen op het werk. Tijdens deze training leren deelnemers hoe zij dit kunnen aanpakken en hoe zij dit een volgende keer kunnen voorkomen.

Het aanpakken en voorkomen van stress = winst

- Winst voor de medewerker (gezondheid)
- Winst voor de werkgever (vermindering verzuimkosten en verhoogde arbeidsproductiviteit)

## Inhoud

Deelnemers werken actief aan de eigen klachten en problemen. Behalve dat zij theoretische kennis opdoen, wisselen zij ervaringen uit en oefenen ze vaardigheden. Daarnaast leren ze bij zichzelf de signalen van stress herkennen en hoe ze daarmee anders kunnen omgaan. In het tweede deel van de training onderzoeken deelnemers welke factoren in de werk- en privésituatie stress veroorzaken. Op basis hiervan wordt een plan van aanpak gemaakt. In de laatste bijeenkomsten leren en oefenen de deelnemers vaardigheden als grenzen aangeven, feedback geven en ontvangen en het hanteren van conflicten.

Twee maanden na afloop van de training volgt een terugkombijeenkomst om te evalueren of de gekozen aanpak succesvol is.

## Voor wie?

De training is bedoeld voor medewerkers die met aanhoudende stress op hun werk te maken hebben, overbelast zijn of dreigen te raken. Ook is de training zeer geschikt voor medewerkers die na een periode van ziekte weer terugkeren op de werkplek en voor medewerkers tijdens reïntegratietrajecten.

## Duur

De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uren. De laatste bijeenkomst is een terugkombijeenkomst. Ter voorbereiding van de bijeenkomsten maken deelnemers huiswerkopdrachten, die ongeveer 1 à 2 uren per opdracht in beslag nemen.

## Kosten

De totale kosten van de training bedragen € 800,- per persoon. BTW is niet van toepassing.

## Inschrijven

Aanmelden kan telefonisch, per fax of via het aanmeldingsformulier op onze site. Om een optimaal effect van de trainingen te realiseren, werken we met groepen van maximaal tien deelnemers.

## Informatie

Heeft u nog vragen? Neemt u dan gerust contact met op met Werkgeest.

Werkgeest  
Reinier de Graafweg 7a  
2625 AD Delft

Telefoon	015 - 260 89 92
Mobiel	06 - 222 428 93
Fax	015 - 260 89 80
Internet	<a href="http://www.werkgeest.nl">www.werkgeest.nl</a>
E-mail	<a href="mailto:info@werkgeest.nl">info@werkgeest.nl</a>