

***Wegens succes op herhaling:***

## **Training: ‘Omgaan met stress’ (live)**

Project Loopbaan biedt deze nieuwe, driedaagse training aan: omgaan met stress voor meer veerkracht en plezier in je leven. In Nederland heeft maar liefst 15,7% van de beroepsbevolking te maken met stress en burn-out. Slechts een klein gedeelte daarvan gaat voor advies naar de huisarts. Toch is er veel te doen aan het verminderen van stress.

### **Wat ga je leren?**

In deze 3-daagse training leer je wat de symptomen van stress zijn en leer je ze bij jezelf herkennen. Je krijgt inzicht in de mogelijke oorzaken die bij jou stress oproepen en ontvangt methoden en technieken om stress te lijf te gaan en te voorkomen. Na deze training heb jij tools in handen om jouw veerkracht te vergroten en meer plezier in je leven te brengen.

In deze training worden theorie en praktijk met elkaar afgewisseld. Dat betekent dat er voor jezelf werk aan de winkel is. De training bestaat uit 3 dagen met daartussen 2 weken, waarin jij een aantal opdrachten doet. Je vindt het volledige programma in de bijlage.

### **De groep**

De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers, zodat er voldoende tijd is voor persoonlijke aandacht en interactie met elkaar.

### **Data:**

De trainingsdagen zijn op: woensdag 22 februari, 8 en 22 maart 2023 van 9.30 uur tot 16.30 uur. Locatie volgt, bij een corporatie in Noord Holland (boven Amsterdam).

### **Kosten:**

De training kost € 325,00 (all-in) per deelnemer. Overleg met de afdeling P&O of je deze training uit je persoonlijk loopbaanbudget (LOB) kunt vergoeden.

### **Trainer:**

Deze training wordt verzorgd door Petra Schriek, ervaringsdeskundige:

*"Omdat er weinig begeleiding en inzicht was toen ik zelf uitviel door burn-out, ben ik mij gaan verdiepen in het onderwerp en heb een opleiding gevolgd tot stress- en burn-outcoach. Met deze kennis en ervaring wil ik anderen helpen de regie op het eigen leven terug te krijgen en weer ontspanning en plezier te ervaren."*

### **Aanmelden:**

Je kunt je aanmelden door te mailen naar: [linda@projectloopbaan.nl](mailto:linda@projectloopbaan.nl)

## **Bijlage 1**

### **Het programma:**

#### **Dag 1** – Stress en een gezond lichaam

Tijdens deze dag staan we stil bij wat stress met jouw lichaam doet en de risico's die stress veroorzaakt. Ook krijg je inzicht hoe voeding, slapen en beweging je kunnen helpen stress te lijf te gaan.

#### **Dag 2** – Stress en een gezonde geest

Tijdens deze dag staan we stil bij wat stress met je geest doet. Je krijgt inzicht in de dieperliggende oorzaken van stress, de balans op je diverse levensgebieden, het omgaan met je grenzen en we besteden aandacht aan mindfulness en ontspanning.

#### **Dag 3** – Omgaan met stress

In de eerste 2 dagen heb je al veel informatie gekregen over stress, heb je geleerd hoe je stress bij jezelf herkent en hoe je stress vermindert. We bekijken hoe je in verschillende situaties om kunt gaan om stress te verminderen of te voorkomen, bijvoorbeeld op het werk. We ronden de training af door een persoonlijk plan van aanpak te maken.