



Stress als loden last op je schouders, of als heerlijk duwtje in de rug? Leer hoe je stress op een positieve manier inzet om je productiviteit te verhogen.

Stress is fijn

Piekeren, vermoeidheid, spierpijn, concentratieproblemen... Het rijtje psychische en lichamelijke stressverschijnselen is lang. Heel lang. En tóch kan stress fijn zijn. Mits je weet hoe je ermee moet omgaan. Leer stress te herkennen en om te zetten in een positieve output.

VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Heb jij soms het idee dat je het ontzettend druk hebt en krijg je niets gedaan, juist dóór de gedachte dat je het druk hebt? Werkt stress voor jou verlamrend? Of blijf jij altijd maar doorgaan en doorgaan, met het risico van een burn-out op de loer? In de online training 'Stress is fijn' leer je op de juiste manier omgaan met stress. Herken stresssignalen voordat het stressklachten worden en gebruik stress als gezonde spanning, waaronder je juist beter presteert en meer gedaan krijgt!

ONDERWERPEN

stress... of gezonde spanning?
stress herkennen
revolutie!
een lekker ritme
houd de boog gespannen
doorlooptijd / ca. 2,5 uur

alle trainingen, altijd

GOODhABITz

Wist je dat 1 op de 7
Nederlandse werknemers
burn-outklachten ervaart?

Hoe gestrest ben jij?
Doe de test!

Echt waar!
13% van de werknemers
is 'emotioneel uitgeput'.