

Workshop 'Mentale Veerkracht'

Toepassing

Doelstelling van de workshops is het leren herkennen van stress en het toepassen van maatregelen bij het ervaren van stress. Tijdens de workshop wordt theorie afgewisseld met verschillende oefeningen.

De 3.5 uur durende workshop bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Wat is mentale veerkracht?

Tijdens het eerste onderdeel van de workshop wordt stil gestaan bij signalen van verminderde veerkracht. Daarnaast worden begrippen als stress en burn-out besproken.

2. Hoe mentale veerkracht te vergroten op de korte termijn?

Het is goed om een verminderde mentale veerkracht te herkennen zodat de klachten zo snel mogelijk aangepakt kunnen worden. In dit onderdeel wordt uitgelegd hoe stresssignalen tijdig herkend kunnen worden en welke maatregelen op korte termijn genomen kunnen worden. Vervolgens wordt de casus toegespitst op de persoonlijke situatie van de deelnemers.

3. Hoe mentale veerkracht te vergroten op de lange termijn?

Om op de lange termijn voldoende veerkrachtig te blijven is het van belang om voldoende voldoening te ervaren, zowel thuis als op het werk. Tijdens de workshop wordt stil gestaan bij energiegevers en energievreters. Ook gaan we aan de slag met de ontwikkeling van helpende denkgewoonten. De persoonlijke ervaringen situatie van de deelnemers vormt hiervoor de basis.

Voor wie?

Deze workshop is op maat te maken voor verschillende doelgroepen. Deze workshop is geschikt voor medewerkers, zowel in niet-leidinggevende als in leidinggevende functies. Ook voor HR-functionarissen is deze training geschikt. Een groep deelnemers bestaat uit maximaal 15 personen

Contact

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met onze medewerkers via 026 - 3687765 of relatiebeheer@hsk.nl.