

Al het goede van stress

Preventieprogramma voor uw organisatie

Stress is goed

Het zorgt er voor dat we kunnen presteren. Het geeft een gevoel van voldoening, tevredenheid en uitdaging. Zonder stress geen resultaat. Toch wordt stress vaak als negatief ervaren. Dan is er teveel of te weinig stress. Overspannenheid (en burn-out) of te weinig spanning (en bore-out) tot gevolg. Wat is een goede hoeveelheid stress en hoe zorg je voor een goede balans?

Preventieprogramma: laat stress voor u werken

Roos Bits (trainer/haptonoom) en Fenneke Janssens (stresscounsellor), hebben een preventieprogramma ontwikkeld dat stress hanteerbaar maakt. De kracht van het programma is dat medewerkers leren dat ze zelf invloed hebben op hun beleving van stress. Werkdruk is daarmee niet langer een collectief, ongrijpbaar probleem binnen uw organisatie.

Inhoud

Het programma bestaat uit twee teamdagen, verdeeld over een periode van ongeveer drie maanden. Na de eerste teamdag krijgen de deelnemers en de leidinggevende een individueel gesprek met één van de trainers. Daarin bespreken we de doelstelling voor de tweede teamdag. Tussen de teamdagen worden medewerkers en/of leidinggevendenden gericht gecoached op het beïnvloeden van de eigen stressbeleving en die binnen het team. De mate van coaching hangt af van de vraag en de behoefte in uw organisatie en dit wordt in overleg bepaald.

Wat maakt dit programma uniek?

- **Buiten!**
Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat actief bezig zijn in de natuur stress verlagend werkt. Hierdoor ontstaat er ruimte om op een andere manier naar jezelf te kijken. De trainingsdagen vinden daarom plaats op een unieke locatie waarbij we gebruik maken van een speciaal ontworpen tuin. Deze tuin werkt als een spiegel om op een snelle en effectieve manier tot inzichten te komen.
- **Ervaring en beleving staat centraal**
Doordat deelnemers in het hier en nu ervaringen opdoen, krijgen ze direct en concreet inzicht in de manier waarop ze met stress omgaan. Deelnemers leren van zichzelf en van elkaar, waarbij het lichaam als belangrijk instrument wordt gebruikt. De aangeboden ervaringsoefeningen brengen dynamiek en beweeglijkheid waardoor het niet alleen leerzaam is, maar ook nog eens leuk en inspirerend.

Resultaat

Na het volgen van het preventieprogramma gaat de uitspraak 'het is te druk' niet meer op. Deelnemers hebben ervaren welke stress ze nodig hebben en wanneer stress gezond of ongezond is. Daarbij kunnen ze ook invloed uitoefenen op hun stress beleving. Dit zorgt voor een vermindering van ziekteverzuim en een toename van werkplezier.

Tip: in samenwerking met de OR

Het 'Aan de slag met stress' preventieprogramma kan in samenwerking met de OR ingezet worden. Hiermee laat u als management zien concreet en direct wat aan het probleem te doen. Het programma is tevens zeer geschikt voor leden van de OR. Ten eerste omdat OR-leden vaak te maken hebben met volle agenda's. Ten tweede omdat de OR-leden vanuit de medewerkers horen dat er een te hoge werkdruk is. Door zelf het programma 'Al het goede van stress' te ervaren, kunnen zij inschatten voor welke teams het programma ingezet kan worden.

Trainers

Roos Bits heeft een eigen praktijk voor coaching, training en haptonomie met een specialisatie in lichaamstaal. Tevens is zij als docent verbonden aan de Nederlandse vakopleiding Haptonomie. Kenmerkend voor Roos is haar nieuwsgierigheid naar wat mensen beweegt (letterlijk en figuurlijk). **Fenneke Janssens** is stresscounsellor. Ze is de drijvende kracht achter Vinca – Centrum voor Stressaanpak. Vinca biedt unieke activeringstrajecten voor mensen met stressklachten. Hierbij worden de negatieve gevolgen van het stresshormoon cortisol bestreden en wordt er ruimte gecreëerd voor nieuwe mogelijkheden.

Beide trainers hebben meer dan tien jaar in het bedrijfsleven gewerkt, voordat zij hun eigen bedrijf oprichtten.

Roos Bits- Vanuitjou
www.vanuitjou.nl
06 54 356 091
roos@vanuitjou.nl

Fenneke Janssens- Vinca
www.vincacoaching.nl
06 48 070 216
info@vincacoaching.nl



Neem voor meer informatie of voor aanmelding contact met ons op.

Investering

De investering voor de twee teamdagen bedraagt € 6.000,- (excl btw) bij een maximum van 15 deelnemers. Na de eerste teamdag zal in overleg een offerte worden gemaakt voor een coaching strippenkaart, afhankelijk van de behoefte in de organisatie.