

### Stress, maak van je vijand je vriend

Stress en andere psychische klachten leiden nog altijd tot veel ziekteverzuim in bedrijven en organisaties. In het bijzonder leidinggevende hebben vaak last van werkdruk en als gevolg daarvan stressklachten. Teveel stress veroorzaakt lichamelijke klachten, overspannenheid en zelfs een burn-out. Deze training draagt bij aan het voorkomen van stressklachten door te leren herkennen wat stresssignalen zijn en hoe deze aangepakt kunnen worden.

### Inhoud van de training

De training bestaat in totaal uit vier bijeenkomsten van 3,5 uur. In verschillende dagdelen gaat de deelnemer op zoek naar gezonde en ongezonde stress aan de hand van een toelichting op de stresscurve en stresssignalen. Een onderdeel is het invullen van een stresstest. Er wordt aandacht besteed aan het inzicht krijgen op persoonskenmerken in relatie tot stressklachten. Om stress hanteerbaar te maken stellen de deelnemers een actieplan op en gaan dit in de praktijk uitvoeren.

Een bijeenkomst wordt volledig besteed aan de RET (Rationeel Emotieve Therapie) een zelfhulpmethode die helpt bij het vergroten van de persoonlijke effectiviteit en plezier in het leven en werk. De vierde bijeenkomst wordt benut om de resultaten te bespreken die de deelnemers behaald hebben.

In de training komen de volgende onderwerpen aan de orde.

- Verschillende stressreacties
- Stress en persoonskenmerken
- Ontspanning
- RET
- Actieplan

### Kosten en locatie

De kosten bedragen € 795,00. Min. - max. deelname: 4-8 personen.

Trainingslocatie is onze in locatie Valkenburg aan de Geul.

Prijzen zijn per persoon excl. BTW, maar inclusief materiaal, koffie, frisdrank en lunch (dagprogramma). Alle trainingen zijn ook in-house mogelijk.

Kijk op onze website voor de cursus data en het volledig trainingsaanbod:  
[www.ceesonline.com](http://www.ceesonline.com).

### De dienstverlening van CEES:

- Vanuit Ondernemersgedachte
- Vanuit HR-gedachte
- Vanuit Organisatiegedachte

Kwalitatief

Hoog  
leerrendement

Optimaal  
leereffect