



## Workshop 'Les in Stress'

- alles wat je moet weten over stress(preventie) en wat je wel en niet moet doen-

Voor: HR-professionals, leidinggevenden, bedrijfsartsen, teams/afdelingen en arbeidsdeskundigen.

- Verschil tussen gezonde en ziekmakende stress.
- Verschil tussen overspannenheid, stress en burnout.
- Effecten van stress en burnout op de fysiologie van het stress-systeem.
- Herkennen van stresssignalen en deze bespreekbaar maken, bespreken van praktijkcases.
- Zicht krijgen op stressgevoelige persoonlijkheidskenmerken en maken van een risico-inschatting van per medewerker (preventief).
- Wat te doen om uitval te voorkomen en wat te doen bij stressgerelateerd ziekteverzuim.
- Do's and dont's bij een medewerker die thuis zit met een burnout.
- Do's and dont's om teamleden te ondersteunen als een collega thuis zit met een burnout of weer gaat re-integreren in het werk.
- Rol en bijdrage van leidinggevende, bedrijfsarts, P&O en/of coach, meerwaarde van coaching.

Interesse voor jouw organisatie of team?

Iedere workshop is maatwerk en afgestemd op jullie specifieke situatie.

Bel of mail ons om een vrijblijvende afspraak te maken.

Esther von Faber & Ria Freijssen

[esther@vonfaberconsult.nl](mailto:esther@vonfaberconsult.nl)

06 14343430

*Arbeidsdeskundige Dirk van Es*

*'Esther en Ria zijn ervaren professionals die weten waarover ze praten.*

*Deze interactieve workshop geeft in korte tijd inzicht in begrippen als burn-out, stress, overspanning.*

*Wat kan je doen om dit te voorkomen? Hoe herken je het? Wat zijn de signalen? Welk type mens is er gevoelig/ at-risk voor burn-out?*

*Wat kan je doen om uit een burn-out te komen? Ik raad deze interactieve workshop van harte aan'.*

