



dare!

BRENGT ORGANISATIES IN BEWEGING

GRIP OP STRESS

In tijden van drukte zijn we meestal enorm productief. Met stress is dan ook niets mis. Sterker nog: we hebben het nodig om alert te zijn. Maar (her)ken je ook de signalen van disbalans? Wanneer de stress te veel wordt en je last krijgt van

vermoeidheid, onrust en het overzicht kwijtraakt? De spanning wint terrein. Op je werk en privé. Dat is het moment om op de rem te trappen. Hoe blijf je in balans en ga je ongezonde stress/spanning te lijf?



1-2 dagen



Gewenste locatie



Max. 12 deelnemers

adviseert, creëert & inspireert

dare!
BRENGT ORGANISATIES IN BEWEGING

www.darebeweegt.nl

MEEST GEKOZEN!

OPEN TRAINING

€ 395,00

per training

1-OP-1 TRAINING

€ 695,00

per dagdeel

GROEPSTRaining

€ 895,00

per dagdeel

- ✓ Max. 8 deelnemers
- ✓ 1 daagse training
- ✓ Enter / Amsterdam
- ✓ Excl. dagarrangement

- ✓ 1 daagse training incl. acteur
- ✓ 2 consults na afloop
- ✓ Gewenste locatie
- ✓ Incl. 4 maanden e-coaching)
- ✓ Incl. nazorg

- ✓ Samen met collega's
- ✓ 1-2 daagse training
- ✓ Gewenste locatie
- ✓ E-coaching (optioneel)

DIT LEVERT HET OP

- ✓ Je leert signalen van stress en spanning tijdig te herkennen zodat je erger voorkomt.
- ✓ Je krijgt inzicht in het ontstaan van stress (factoren).
- ✓ Je leert je te richten op wat jou energie geeft.
- ✓ Je gaat met een actiepoint aan de slag waarmee je jouw stress te lijf gaat.
- ✓ Je leert je werkplezier te vergroten. Zonder stress.

INTERESSANT VOOR

Mensen die signalen van disbalans voelen. Voor iedereen die ongezonde stress wil voorkomen en gezond en gelukkig wil blijven werken.

AANPAK

Met oefeningen en opdrachten kijk je op een verrassende manier naar je eigen situatie. Je krijgt tools om stresssignalen te herkennen én te voorkomen.

GRIP OP STRESS?

ina@darebeweeegt.nl
06 23 92 09 84

"Uitstekende toevoeging op structuur in dagelijkse werkzaamheden. Helpt niet alleen bij 'brandjes blussen' maar ook om brand te voorkomen!"

Wil je meer informatie? Of wil je je inschrijven voor een training? Mail ons via info@darebeweeegt.nl of bel ons op het telefoonnummer 06 23 92 09 84.

* Genoemde bedragen zijn exclusief btw.