

## Stress management

### Algemeen

Stress is beroepsziekte nummer één. Belangrijk is om hier goed mee om te gaan. Stress kan een positieve werking hebben, maar te veel stress over een langere periode kan leiden tot burn-out. Mensen met burn-out zijn gemiddeld 180 dagen afwezig.

### Inhoud

De cursus Stressmanagement bestaat uit een aantal dagdelen verdeeld over 5 weken. Het instituut biedt tijdens de cursus voor elke deelnemer online ondersteuning aan. Belangrijk in deze cursus is om gedurende deze weken bewust te worden van het eigen gedrag. Waar komt de stress vandaan? Waar kan het anders en dus beter? Door middel van bepaalde tools leert u stress herkennen en hier beter mee om te gaan. Na deze cursus zult u sterker bestand zijn tegen onverwachte situaties en kan u stress beter te hanteren.

### Doelgroep

De cursus is bedoeld voor het midden en hoger kader

### Groepsgrootte

Minimaal 6 en maximaal 8 personen

### Duur

De cursus duurt 5 dagdelen

Week 1 = 2 dagdelen

Week 2 = 1 dagdeel

Week 3 = 1 individueel coaching gesprek

Week 5 = 1 dagdeel

### Kosten pp

€ 1250.00 excl. btw

Maatwerk is mogelijk

### Certificaat

Na afloop krijgen de cursisten een bewijs van deelname

