

Stress Management

INTERACTIEVE WORKSHOP



Stress is inherent aan het leven. Het is immers de motor van creativiteit en verandering. Maar té veel stress is niet meer gezond.

Leer stress te beheren doorheen je persoonlijk Lumina Emotion profiel.

Stress Management

INTERACTIEVE WORKSHOP



INDIVIDUELE VEERKRACHT

	EBA CAMPUS LOUISE-MARIE 9681 Louise-Marie, Ommegangstraat 148
	Contact contact@ebaon.com
	Telefoon +32 2 213 99 92
	Inschrijven https://www.ebaon.com/course

1 DAG WORKSHOP

halve OPVOLGDAG

incl koffiepauses met versnaperingen en lunch, werkmap en persoonlijk Lumina Emotion profiel



TINNE JANSSENS
Business Partner / Trainer
Management Spark

EXECUTIVE SUMMARY - Een Immunitetsvaccin tegen stress bestaat nog niet en hoeft ook niet. De kracht van positieve stress is bijzonder waardevol en kan leiden tot efficiëntere prestaties. Geef jouw veerkracht tijdens deze workshop een boost door het juiste inzicht in jouw stressmechanismen en valkuilen.

OMSCHRIJVING - Positieve stress stimuleert je om te ondernemen, grenzen te verleggen en uit je comfortzone te treden.

Het is niet nodig om stress te vermijden, wel om het te doseren.

Want negatieve stress wordt een voedingsbodemp voor ziekte, burn-out, ongevallen, ruzies, verminderde productiviteit, enz. Op tijd aan de alarmbel trekken is dus de boodschap!

Beleef je steeds minder plezier aan je werk en/of je privéleven? Kan je moeilijker rust vinden in je hoofd? Heb je last van faalangst, perfectionisme of onzekerheid? Heb je steeds vaker het gevoel tijd tekort te hebben? Voel je je 's morgens niet meer echt uitgeslapen? Heb je vaker last van fysieke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen, enz.? Kortom, knaagt stress aan jouw leven en welzijn?

PROGRAMMA - Tijdens dit stressmanagement traject leer je om terug balans en veerkracht te ontwikkelen in je leven en werken.

Het interactieve programma bestaat uit een intensief dagprogramma gevolgd door een halve opvolgdag.

- we maken gebruik van de **Lumina Emotion profielschets** die je een 360° inzicht in je emotionele blauwdruk geeft
- kort theoretisch gedeelte met o.a. het ontstaan, de werking en het effect van stress op ons functioneren
- interactieve oefeningen en bruikbare tools om inzicht te krijgen in je emotionele sterkten en ontwikkelpunten, je energievreters, vermijdgedrag,...
- voor vrijwilligers wordt de therapeutische en spiegelende kracht van een dier ingezet

RESULTAAT - verbeterde emotionele intelligentie, veerkracht en aanpassingsvermogen geven je de kracht en voordelen om je persoonlijkheid te managen in tijden van steeds veranderende contextuele eisen.

DOELGROEP	VOORKENNIS	TOTALE DUUR	PRIJS ex BTW	KMO- PORTEFEUILLE
ondernemer leidinggevend coach	geen vereisten	1,5 dag	cfr. ebaon.com	komt niet in aanmerking

Om kwalitatief en hands-on te kunnen lesgeven, werken we met een min van 8 en een max van 16 deelnemers.