

VAN WERKDRUK NAAR WERKENERGIE

Een preventief programma voor
voor leidinggevendenden

Doel van de workshop '**van Werkdruk
naar Werkplezier**':

- Leidinggevendenden inzicht geven in hun eigen veerkracht en dat van hun medewerkers.
- Tijdig herkennen van stresssignalen om verzuim te voorkomen.
- Tools en inzichten om werkdruk te verlagen en werkplezier te vergroten in het team.



De volgende **thema's** aan bod:

- Wanneer wordt werkdruk stress?
- Wat zijn jouw stress- en energiebronnen in het werk?
- Hoe kan je mentale en fysieke veerkracht van medewerkers vergroten?
- Stress signaleren bij jouw medewerkers, hoe ga je hiermee om?
- Hoe kan jij buffers tegen stress laten groeien in jouw team. Aan welke knoppen kun je als leidinggevende draaien?



Informatie of aanmelden

Mail naar info@bpbmail.nl



Duur

Een workshop duurt 1 dagdeel.
Voor meer impact raden we een training van 2 dagdelen aan.

Data:

in overleg.

Materiaal

De deelnemers ontvangen een persoonlijk werkboek.

Trainers:

Deze workshop wordt verzorgd door ervaren BPB trainers.