



Verminder stress!

Burn-out preventie

Datum: in overleg

Van: 10.00 - 16.00 uur

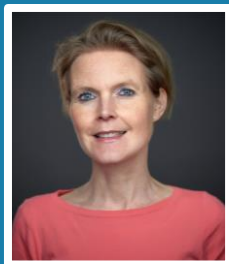
Hoevelaken, Almere of op locatie



Wat mag je verwachten?

- Een stressbronnenonderzoek. We brengen a.d.h.v. vragenlijsten in kaart waar jouw stressoren liggen.
- Een op maat gemaakt stressvermindingsplan om af te rekenen met jouw stress en te voorkomen dat je uitvalt
- Veel oefeningen, opdrachten, tips
- Informatie over de invloed van persoonskenmerken, communicatie, ingesleten patronen en hoog gevoeligheid op stress
- Mooie quotes, inspirerende teksten, filmpjes
- Een online werkboek om als naslagwerk te gebruiken
- Een lekkere en gezonde lunch

COACHES



Natasja Hallema

Natasja Hallema is expert op het gebied van stress management & energy control, running therapeut, Oersterk master begeleider, leefstijl- en loopbaancoach

nhallema@xs4all.nl

06 – 34 71 33 00



Margaret Stokwielder

Margaret Stokwielder heeft ruime ervaring als loopbaanadviseur, recruiter, (life)coach, re-integratie begeleider en is schrijver van het boek Littekens van goud

Info@littekensvangoud.com

06 – 16 26 88 89