

# Leidinggeven & Stress

Leidinggeven & Stress is een groepstraining waarin leidinggevendenden leren om stresssignalen bij hun medewerkers te (h)erkennen en het goede gesprek aan te gaan.

Wil je leren hoe je tijdig signalen van stress en druk bij je medewerkers kunt herkennen? Wil je weten hoe je kunt sturen op effectief gedrag en een gezonde balans bij je medewerkers? Wil je leren hoe je omgaat met medewerkers die op basis van stress-gerelateerde klachten verzuimen? Dan is deze training iets voor jou.

Als je je vaardigheden om een stress-verminderend gesprek met een medewerker te voeren wilt vergroten en oefenen met een trainersacteur, dan kan dat kan in het extra dagdeel 'Een goed gesprek over stress'.

## Dit is Leidinggeven & Stress

- 2 groepsbijeenkomsten van een dagdeel of 3 keer anderhalf uur bij de online training
- interactief samenwerken met collegamangers aan het versterken van leiderschapsvaardigheden die ongezonde stress verminderen
- door middel van dialoog, kennisoverdracht, oefeningen
- trainen (optioneel met acteur) van gespreksvaardigheden op basis van eigen casuïstiek
- hoe voer je een gesprek met een medewerker met stress?

Individueel - **groep**  
**1 : 1 - online**  
**educatief** - preventief - curatief

Matched Care categorie:  
  
@work @risk @home

Aantal uren:  0 2 4 6 8 10 12 14  
Doorlooptijd: Maatwerk  0 2 4 6 8 10 12

## Dit leer je

- wat is stress: ontstaan, signalen, gedrag en gevolgen
- stressbronnen in het werk
- hoe te handelen in geval van stress (do's en don't's)
- hoe voer je een gesprek met een medewerker met stress?

## Dit bereik je

Je kunt in je rol als leidinggevende stress(gedrag) herkennen en daar adequaat op reageren (stresspreventie).

## Dit maakt Leidinggeven & Stress uniek:

- zowel online als offline beschikbaar
- door Shared Ambition opgeleide trainers met een persoonlijke aanpak
- die je inspireren, raken en meenemen in het thema stress
- waardoor je er zelf direct mee aan de slag kunt gaan

# Shared Ambition biedt oplossingen voor drie doelgroepen

## @Work

Voor medewerkers die aan het werk zijn en mentaal gezond willen blijven

## @Risk

Voor medewerkers die een risico lopen om uit te vallen

## @Home

Voor medewerkers die gedeeltelijk of geheel verzuim

## Matched Care Concept

@Work / Educatief		@Risk / Preventief		@Home/ Curatief	
Goede balans	Te veel (in) spanning	Toename herstelbehoefte	Toename hersteltekort	Ontregeld stress mechanisme	Chronische stressfactoren
Gezonde stress	Te weinig herstel	Ontstaan van chronische stressreactie	Continuering chronische stressreactie	Gezondheids schade	Verandering in fysieke systeem
<b>Presteren</b>	<b>Vermoeid</b>	<b>Stress</b>	<b>Overbelast</b>	<b>Overspannen</b>	<b>Burnout</b>

### Onze oplossingen

Trainingen & Workshops	Veerkracht	Mindfulness	(Psychologische) coaching	Psychologische interventies	Psychodiagnostiek
------------------------	------------	-------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------

### Job Vitality voor duurzame inzetbaarheid

Gunstig verloop	Onderhoud nodig	Bedreiging duurzame inzetbaarheid
Bewustwording	Zelfonderzoek	Coaching
		(Multidisciplinaire) Interventie

## Samen aan de slag

Shared Ambition is specialist in arbeidsgerelateerde psychologische gezondheid.

Wil je meer weten over Shared Ambition en/of over onze producten en diensten, kijk dan op de site of neem contact op.

Shared Ambition BV - Markenhaven 25C  
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10

[www.sharedambition.com](http://www.sharedambition.com)  
[info@sharedambition.com](mailto:info@sharedambition.com)

