

Omgaan met stress

Sociale vaardigheden



Sociale
vaardigheden

Thuis of in uw beroepsleven krijgt u vaak te maken met stress. Hoe kan u dit fenomeen beter begrijpen om u ervan te bevrijden en om u uiteindelijk in alle omstandigheden goed te voelen?

Doelstelling

Dankzij de ervaren trainer wordt er een persoonlijke evaluatie van uw stressniveau gemaakt. Waar komt deze stress vandaan? Wat betekent het voor u? Wat zijn de gevolgen? Bovendien zal u manieren ontdekken om uzelf ervan te bevrijden. Deze training gaat hand in hand met de opleiding "Assertiviteit".

Programma

- De mechanismen van stress begrijpen
- De bronnen van stress onthullen (persoonlijke evaluatie stressniveau)
- De impact van stress op het lichaam en op de gemoedstoestand begrijpen
- Manieren verkennen om stress te voorkomen en te verhelpen

Praktisch

Doelgroep: Iedereen die wil leren hoe men met stress dient om te gaan en hoe men dit onder controle kan krijgen.

Aantal uren: 8 uren



TRAI3.007 CSTRMG NL 1907



Wilt u meer informatie?

Contacteer ons via sales.brussels@securitas.be

Onze organisatie combineert mensen, technologie en kennis in sterke security solutions voor elke situatie.

www.securitas.be