



Stress Management

Cursusduur: 2 Dagen Cursuscode: STRESSM

Beschrijving:

“Omgaan met hoge werkdruk in de IT”

Hoe blijf je overeind als er steeds meer van je wordt gevraagd?

In Nederland lopen jaarlijks bijna 1 miljoen mensen het risico op een burn-out of andere werkgerelateerde gezondheidsproblemen. Signalen zoals slecht slapen, veel piekeren of chronische vermoeidheid worden vaak niet op tijd herkend. Twaalf procent van de werknemers heeft last van een burn-out of zit er tegen aan.

De belangrijkste oorzaak hiervan heeft te maken met werkstress. Ruim 1 op de 7 werknemers in Nederland heeft last van werkstress. Hiermee is stress op het werk beroepsziekte nummer 1.

(Bron: TNO)

Gelukkig nemen steeds meer bedrijven actie. Al meer dan driekwart van de werkgevers in Nederland is bezig stress op welke manier dan ook aan te pakken om het toenemend aantal verloren werkdagen de kop in te drukken. Dat is goed nieuws want werkstress niet aanpakken maakt het alleen maar erger.

Ook de IT omgeving is wat je kunt noemen een stressgevoelige werkomgeving.

De IT is bedrijfskritisch en als IT-professional heb je ongetwijfeld te maken met hooggespannen resultaatverwachtingen waarvoor je je verantwoordelijk voelt.

Hoe zou je leven er uit zien zonder die stress?

Ervaar je een (te) hoge werkdruk? Heb je het gevoel dat er zoveel “moet”? Voel je je daardoor vaak opgejaagd? Of wil je gewoon gezonder werken en leven? Dan is deze training een goede optie. Je leert hoe je (werk)stress bij de wortel aanpakt. Stressbeheersing is een

randvoorwaarde om optimaal te kunnen functioneren. Veelgehoorde redenen van mensen die deze training volgen zijn: **? Ik wil een burnout voorkomen? Ik wil meer rust in mijn hoofd? Ik wil met minder moeite meer bereiken? Ik wil met meer plezier en energie werken? Ik wil stress en werkverzuim op de afdeling effectief aanpakken? Ik wil gezonder leven en werken**

Doelgroep:

De training is bedoeld voor IT-professionals.

Doelstelling:

- Om stress beter te beheersen leer je het eerst te doorgronden. Hoe werkt stress nu precies? Wat zijn de grootste misverstanden rond stress? Je leert verder:
 - ? Dat stress met totaal andere factoren te maken heeft dan je misschien denkt
 - ? De belangrijkste oorzaken van stress ook waar je (bijna) nooit iets over hoort
 - ? Je persoonlijke stressfactoren herkennen
 - ? Over welke onuitputtelijke bronnen van energie je beschikt
 - ? De 5 belangrijkste “stresskillers” om stressvrij te leven en te werken
 - ? Hoe je moeiteloos “dag en nacht” kan doorwerken
 - ? Verrassende eye-openers waarmee je direct aan de slag kunt
 - Samenvattend leer je hoe je elke uitdagende (werk)situatie stressvrij en vol vertrouwen de baas kan.
 - Tevens beschik je na de training over de kennis om stress op de werkplek effectief aan te pakken.
 - De training is praktisch van opzet en bevat naast veelomvattende theorie en praktijkvoorbeelden tal van verrijkende leerervaringen.
-

Vereiste kennis en vaardigheden:

Er is geen specifieke vooropleiding voor deze training.

Nadere informatie:

Neem voor nadere informatie of boekingen contact op met onze Customer Service Desk 030 - 60 89 444

info@globalknowledge.nl

www.globalknowledge.nl

Iepenhoeve 5, 3438 MR Nieuwegein