

**HEB JIJ STRESS OF HEEFT STRESS JOU?**

# **WORKSHOP OMGAAN MET STRESS EN BURNOUT**

## **INHOUD:**

- **WAT IS STRESS**
- **WAT DOET STRESS MET JE**
- **VAN STRESS NAAR  
CHRONISCHE STRESS**
- **CHRONISCHE STRESS  
HERKENNEN BIJ JEZELF EN  
COLLEGA'S**
- **TOLERANTIE VOOR STRESS  
VERBETEREN**
- **JE DRAAGLAST  
VERMINDEREN**

**PRAKTIJKGERICHT**





OPENHAND.COACH

- **WORKSHOP VAN EEN HALVE DAG**
- **GROEPEN VAN MEER DAN 12 PERSONEN WORDEN BEST OPGESPLITST**
- **GERICHT OP INTERACTIE EN PRAKTIJK (MET OEFENINGEN)**
- **NAAR KEUZE BIJ U OP KANTOOR OF OP VERPLAATSING**
- **MOGELIJKHEID TOT OPVOLGING D.M.V. TERUGKOPPELSESSIE NA ONGEVEER 1 MAAND**
- **DEZE SPECIFIEKE WORKSHOP WORDT VERZORGD DOOR FRANKY VANDIERENDONCK, ICF GEACCREDITEERD CREATIVE CONSCIOUSNESS COACH, GECERTIFICEERD STRATEGIC INTERVENTION COACH, EN VERTROUWD MET BURNOUT VANUIT PERSOONLIJKE ERVARING**

**WIJ BIEDEN TEVENS INDIVIDUELE COACHING VOOR LEIDINGGEVENDEN EN MEDEWERKERS: PERFORMANCE COACHING, OMGAAN MET KRITIEK, WERKEN AAN LAAG ZELFBEELD, JE LEVEN (CO)CREËREN, PROFESSIONELE EN PRIVÉ RELATIES,...**

**DAARNAAST KUNNEN WIJ INSTAAN VOOR EEN BREED SKALA AAN OPLEIDINGEN ZOALS COACHING SKILLS VOOR LEIDINGGEVENDEN, LEADERSHIP CONSCIOUS DEVELOPMENT, OPEN EN KRACHTIGE COMMUNICATIE, ENZ. WAARBIJ WIJ EEN BEROEP KUNNEN DOEN OP EEN BREED & INTERNATIONAAL NETWERK VAN GEREPUTEERDE EN ERVAREN LESGEVERS.**

VOOR BOEKINGEN EN INFORMATIE:

WWW.OPENHAND.COACH | FRANKY@OPENHAND.COACH | Tf +32.475.230053