FAST LANE
VITALITY

Brochure

'Stress Blauwdruk' training

Voor HR, verzuimcoaches, leidinggevenden en arbodiensten

WWW.FASTLANEVITALITY.NL

Herkenbaar?

Je ziet de verzuimcijfers deze maand weer iets oplopen, en voelt de vertrouwde knoop in je maag. Nog een melding. Nog een gesprek dat je moet voeren. Nog een collega die net over de grens is gegaan, terwijl je het eigenlijk al een tijdje zag aankomen.

Je telefoon trilt: een appje van een leidinggevende — 'Iemand is uitgevallen, kun je meekijken?' Je hart klopt automatisch iets sneller. Niet omdat het nieuw is, maar juist omdat het zo vaak gebeurt. En omdat je weet dat je eigenlijk al veel eerder had willen ingrijpen.

Herkenbare situaties? Dan sta je niet alleen. Steeds meer HR-professionals, verzuimcoaches en leidinggevenden merken dat ze vooral reactief bezig zijn: brandjes blussen zodra iemand al is uitgevallen, in plaats van dat eerder te kunnen voorkomen. Terwijl juist in de fase daarvóór — wanneer iemand nog aan het werk is, maar wel al signalen laat zien — de meeste winst te behalen is.

Precies daar helpt de training 'Stress Blauwdruk' bij: geen brandje blussen achteraf, maar een concrete, preventieve investering waarmee medewerkers zelf leren hun stresssignalen te herkennen en er iets aan te doen — vóórdat het escaleert naar overspannenheid of burn-out.

Deze cursus heeft het goed gedaan! Ik heb veel geleerd, dankjewel voor de duidelijkheid en de handvatten die we hebben mogen krijgen van jullie :)
*- **deelnemer training Stress Blauwdruk***

De training

In 2 dagen, verspreid over 2-3 weken, bouwt elke deelnemer aan een persoonlijke **stress-blauwdruk**: een concreet en preventief stressplan, mét de tools om er zelf mee aan de slag te gaan.

Dagdeel 1:

- Elke deelnemer stelt duidelijk zijn/haar **huidige** en **gewenste situatie.**
- Elke deelnemer leert eigen **stress signalen** en **triggers** herkennen om vervolgens erop te acteren.
- Elke deelnemer ontdekt zijn/haar **dominante coping-stijl:** wat doet iemand wanneer het spannend wordt en helpt dat eigenlijk?

Dagdeel 2:

- Elke deelnemer onderzoekt zijn/haar set **waarden**: wat drijft iemand, en wanneer werkt dit vóór en tégen je?
- Elke deelnemer duikt in **eigenaarschap**: hoe houdt iemand zelf de balans, ook als het druk is?
- De training wordt afgesloten met **concrete stappen**: een persoonlijke stressplan om mee naar huis te nemen.

Wat levert het op?

"Deelnemers die bewust en bekwaam zijn in het begrijpen van stress, herkennen en erkennen van stress, en in staat stellen eigenaarschap te nemen op hun mentale balans."

Praktische punten

- **Voor wie:**
  - Werknemers met milde tot matige stressklachten die intrinsiek gemotiveerd zijn om eigenaarschap te pakken op hun mentale balans.
  - Minimaal mbo-niveau 4 opleidingsniveau.
  - *Deze training is geen vervanging van een behandeling door een psycholoog.*

- **Wanneer & waar:**
  - Utrecht
    - Optie 1:
      - 16 november
      - 30 november
    - Optie 2:
      - 15 februari
      - 1 maart
  - Rotterdam
    - Optie 1:
      - 23 november
      - 7 december
    - Optie 2:
      - 22 februari
      - 8 maart

- **Groepsgrootte**:
  - 8 tot 12 deelnemers

- **Begeleiding**:
  - De trainers van Fast Lane Vitality zijn stuk voor stuk ervaren psychologen. Professionals die dagelijks met mensen werken die, net als jij, tegen stress aanlopen.

- **Investering**:
  - € 995,- per deelnemer.
  - Deze investering wordt regelmatig (deels) vergoed als onderdeel van preventief verzuimbeleid.

Meld aan!

Heb jij een medewerker op het oog die baat zou hebben bij deze training?

Schrijf deze medewerker dan nu in via het inschrijfformulier op onze website!

Twijfel je of deze training past bij jouw behoeften?

Neem contact op met Maureen Botz (lead Trainingen) en overleg!

maureen.botz@fastlanevitality.nl

06 57 08 51 06

www.fastlanevitality.nl