FAST LANE
VITALITY

Deelnemer Brochure

'Stress Blauwdruk' training

Een krachtige blauwdruk om altijd goed met stress om te gaan

WWW.FASTLANEVITALITY.NL

Herkenbaar?

Je staat 's ochtends al moe op, ook na een nacht slapen. Je hoofd blijft malen over werk, ook als je al lang thuis bent. Je bent sneller geïrriteerd dan je zou willen — naar collega's, naar je partner, naar jezelf. Of je merkt het juist lichamelijk: een stijve nek, hoofdpijn, een maag die op hol slaat vlak voordat je een moeilijk gesprek moet voeren.

Herkenbaar? Dan ben je niet de enige. Ongeveer 1 op de 5 werkende Nederlanders geeft aan last te hebben van stress- of mentale klachten. De meesten zitten niet middenin een burn-out — ze voelen alleen wél dat de balans al een tijdje zoek is. Dat ze op de automatische piloot doorgaan, terwijl ze eigenlijk al weken op hun tandvlees lopen.

Vaak duurt het lang voordat we onszelf toestaan om daar iets mee te doen. We wachten tot het 'erger' wordt, tot we écht vastlopen. Maar juist in deze fase — vóórdat het overspannenheid of een burn-out wordt — is er nog het meeste te winnen. Juist nu kun je nog zelf het roer omgooien.

Precies daarvoor is de training 'Stress Blauwdruk' bedoeld. Geen quick fix en geen kant-en-klaar stappenplan, maar 2 dagen om écht stil te staan bij wat stress met jou doet: hoe het zich bij jou uit, wat het triggert, en — misschien nog wel het belangrijkst — wat jij daar zelf aan kunt doen.

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 een kleine groep van 8 tot 12 deelnemers, begeleid door 2 psychologen, ontdek je in 2 dagen (verspreid over 2-3 weken) jouw unieke stress-blauwdruk.

Dagdeel 1:

- We starten met het duidelijke vaststellen van je **huidige** en je **gewenste situatie.**
- We leren je **stresssignalen** én **triggers** herkennen.
- We ontdekken jouw **coping-stijl:** wat doe jij als het spannend wordt, en helpt dat eigenlijk?

Dagdeel 2:

- We kijken naar je **waarden**: wat drijft jou, en wanneer werkt dit vóór en tégen je?
- We werken aan **eigenaarschap**: hoe hou jij zelf de balans, ook als het druk is?
- We sluiten af met **concrete stappen**: jouw persoonlijke stressplan om mee naar huis te nemen.

Wat levert het op?

✓ **Een persoonlijke stress-blauwdruk.** Concreet inzicht in jouw stresssignalen, triggers, patronen en copingstijl.
✓ **Een preventief stressplan** met stappen die echt bij jou passen.
✓ **Praktische tools** om moeilijke momenten voor te zijn, in plaats van erin vast te lopen.
✓ **Herkenning en erkenning,** in een kleine groep waar het veilig is om eerlijk te zijn.

Het doel is niet om geen stress meer te ervaren.

Het doel is om stress gezond te reguleren.

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.
  - Overleg dit gerust met je werkgever of HR — deze investering wordt regelmatig (deels) vergoed als onderdeel van preventief verzuimbeleid.

Meld je aan!

Ben jij klaar voor jouw unieke stress blauwdruk en om je leven niet meer te laten leiden door stress, maar het de baas te zijn?

Schrijf je dan nu in 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