

Workshop 'Goed omgaan met stress'

'Pak de regie terug over een voor jou goede balans'



Coachkantoor
Rotterdam

Omschrijving

In deze inspirerende en interactieve workshop leer je wat er in je lijf en brein gebeurt onder invloed van stress. En hoe je je stressniveau weer terug kunt brengen naar gezonde waarden. In het eerste deel van de workshop gaan we in op vragen als:

- Wat is stress precies?
- Wanneer krijg je last van stress?
- Hoe herken je de eerste signalen van te weinig herstel?
- En hoe herstel je op de goede manier?

In het tweede deel van de workshop gaan we aan de slag met het maken van een persoonlijk stress management plan. Je krijg inzicht in wat jouw triggers voor stress zijn, welke signalen hierbij horen en wat jij zelf op zo'n moment nodig hebt en kunt doen. Je gaat naar huis met praktische tips en bent je veel bewuster van jouw eigen rol en invloed als het gaat om stress.

Doelgroep

Voor iedereen die een gezonde balans wil tussen inspanning en ontspanning.

Data en locatie

De workshops vinden iedere maand plaats in Rotterdam Noord, op een prachtige locatie aan de Schiebroekselaan 32. Kijk voor actuele data op www.coachkantoorrotterdam.nl

Kosten

Een workshop duurt 2,5 uur en kost € 95,- ex 21% btw.

Doe alvast de stress herstel test!

Wil je alvast weten hoe jij erbij zit als het om stress gaat? En of deze workshop iets voor jou is? Doe dan de gratis stressherstel-test op <https://www.csrcentrum.nl/vind-coach/stressherstel-test/>

Over de trainer

Martine te Winkel heeft haar eigen coachpraktijk in Rotterdam. Ze is erkend en gecertificeerd stress & burn-out coach en als partner aangesloten bij CSR, expertisecentrum voor stress & veerkracht.

"Ik leg vaak uit dat je lichaam eigenlijk een batterij is. En stress de energie die je uit de batterij haalt. Dus na inspanning is het belangrijk dat je jezelf weer oplaadt. De eerste signalen van te weinig 'opladen' zijn vaak vermoeidheid, slechter slapen, een kort lontje en piekeren. Ook kun je lichamelijke klachten krijgen, vergeetachtig worden of zelfs somber. Ik vind het heel erg leuk om samen met een groep deelnemers te werken aan inzicht en bewustwording op dit onderwerp. Stress is een actueel onderwerp, wat altijd veel losmaakt. En er is nog zoveel winst op te behalen."



Ben je erbij?

Wil je erbij zijn? Stuur dan een mailtje naar martine@coachkantoorrotterdam.nl of bel mij: 0641045100.