



Interesse?

Interesse? Neem vrijblijvend contact met ons op;

Telefoon: 06-50496099

Email: info@fundera.nl



9 WEKEN PROGRAMMA



“Leef vanuit je Kracht”
Een preventief programma bij stressklachten


www.fundera.nl



Leef vanuit je Kracht: In 9 weken grip op stress

Medewerkers ervaren steeds meer stress. 1 op de 7 medewerkers kampen met stress gerelateerde klachten wat steeds vaker uitmondt in burn-out of overspannenheid.

Als werkgever wilt u dit natuurlijk voor zijn en dat kan.

Fundera biedt het preventieve programma "Leef vanuit je Kracht". Met dit 9-weeks programma leren medewerkers bewuster in het leven te staan, Ze leren om te gaan met stressvolle situaties en waar hun kracht nu eigenlijk zit. Medewerkers ervaren weer energie en evenwicht in hun leven.

Terug naar de basis

Leef vanuit je kracht brengt medewerkers terug naar de basis door ze bewust te laten worden van hun automatische reactiepatronen. Hierdoor ontstaat er keuze om het anders te gaan doen.

Leef vanuit je kracht maakt gebruik van praktische oefeningen, diepgaande (reflectie)oefeningen maar ook ontspanningsoefeningen en Mindfulness. Er wordt gekeken naar leef- en werkstijl. Wat inspireert? Wat is belangrijk voor de medewerker?

Reactie deelnemers

"Dit programma is interessant voor elke werknemer. Het gaat niet alleen om stress maar ook over persoonlijke ontwikkeling. Het laat je anders naar jezelf en je werk kijken."

"Stress is minder geworden en ik heb meer rust in mijn hoofd gekregen. Voornamelijk door voor mijzelf alles op te schrijven wat ik moet doen. Ik maak het daardoor voor mijzelf overzichtelijk en ik kan nu ook daardoor beter hoofdvanzaken onderscheiden. Door te denken moet dit echt vandaag of kan dit ook morgen of bijv. volgende week"

Leef vanuit je kracht helpt o.a.

- » Grip te krijgen op stressklachten
- » Voorkomen van een (nieuwe) burn-out
- » Grenzen herkennen, stellen en bewaken
- » Balans te herstellen tussen werk- en privé leven

Leef vanuit je kracht bestaat uit:

- » 2 trainingsdagen
- » Elke 2 weken een module om thuis mee aan de slag te gaan
- » 3 individuele coachingsessies
- » 3 maanden na afronding programma een coachingsessie als extra ondersteuning

Resultaten Leef vanuit je kracht

In de grafiek ziet u een greep uit gemeten resultaten van Leef vanuit je Kracht. Hierbij is 9 het hoogste en 0 het laagste stresslevel.

