

## Sensibiliseringssessie 'stress en burn-out'

### Doelstelling

Toegeven dat u stress hebt van uw werk, u overspannen bent of zelfs 'opgebrand' voelt is niet gemakkelijk. Toch is het belangrijk om de tekenen van stress tijdig bij jezelf te herkennen en juist te handelen om een burn-out te voorkomen. Om stress uit de taboesfeer te halen, bieden wij een sensibilisatiesessie voor werknemers aan. In deze sessie worden de thema's stress, overspannenheid en burn-out bespreekbaar gemaakt.

### Inhoud

Er wordt uitgelegd wat stress is, en wat het effect ervan is op het menselijk lichaam. Dit wordt aangevuld met een korte uiteenzetting over hoe stress tot een burn-out kan leiden. Aan de hand van een tool krijgt u zicht of u zich in de risicozone richting burn-out bevindt. Tot slot worden er enkele tips gegeven over hoe u beter met stress kan omgaan en uw eigen veerkracht kan verhogen.

### Doelgroep

Deze sessie is toegankelijk voor een breed publiek (werknemers, leidinggevendenden, werkgever).

### Methode

**Online of fysiek:** Voor fysieke aanwezigheid is volgende noodzakelijk, het voorzien van een opleidingslokaal met mogelijkheid tot projecteren, luidsprekers, flipchart of whiteboard en stiften vereist.

**Duur:** Deze sensibiliseringssessie duurt 2u.

**Deelname:** Minimum 4 deelnemers - maximum 20 deelnemers

**Lesmateriaal:** Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld.

**Meer weten?** Met je vragen of voor een offerte kan je terecht bij [info@premed.be](mailto:info@premed.be).