



Reframe

ADVIES EN TRAINING

Mentale weerbaarheid

Ons leven is vaak druk en vol. Werkstress is het grootste beroepsrisico in Nederland. Tijd nemen om rustig overzicht te creëren en overwogen een keuze te maken, valt niet mee. En dat terwijl die momenten juist nodig zijn om gemotiveerd en effectief te kunnen blijven werken.

De training 'mentale weerbaarheid' kan u hierbij helpen. Een te hoge werklast is niet altijd te voorkomen, maar als medewerker kunt u de werkdruk die u hiervan ervaart wel verminderen. Met een positieve, niet-oordelende, oplossingsgerichte en wetenschappelijk onderbouwde werkwijze, krijgt u meer zelfvertrouwen in het omgaan met werklast en spanningen en versterkt u uw vaardigheden om de druk van hoge werklast de baas te worden.



Voor wie?

Deze training is geschikt voor medewerkers die (werk)stress ervaren en zich energieke, gemotiveerder en veerkrachtiger willen voelen. U wilt op een praktijkgerichte manier aan de slag met (werk)situaties die u als stressvol of spanningsvol ervaart. U wordt zich graag bewust van uw eigen (dis)functionele gedachten en het effect daarvan op uw emoties en gedrag.

Mentaal weerbaar zijn werkt preventief. U herkent spanningsvolle situaties eerder en bent beter in het herkennen van het oplopen van uw eigen spanning. Hierdoor kunt u eerder ingrijpen en klachten voorkomen. U krijgt praktische tools aangereikt die u zowel in uw privéleven als op de werkvloer kunt toepassen.



Wij maken deze training voor u op maat.



Reframe

ADVIES EN TRAINING

Mentale weerbaarheid

Programma

De praktijkgerichte training is onder andere opgebouwd uit een uitgebreide intake, MindSonar, oefeningen, reflectieopdrachten, onderwijsleergesprekken en discussies.

In de training 'Mentale weerbaarheid' leert u om bewuster bezig te zijn met hoe persoonlijke overtuigingen, gedachten en gevoelens van invloed zijn op uw communicatie en handelen. Met dit proces gaan we aan de slag; we creëren bewustzijn en u krijgt inzicht in de mogelijkheden die u heeft om een bepaald doel te behalen.

Door middel van een MindSonar brengen wij uw denkstijlen in kaart. Wij geven u inzicht in deze denkstijlen en helpen om deze zo effectief mogelijk in te zetten. Zo veranderen uw hindernissen in uitdagingen.

Ook wordt er aandacht besteed aan het stellen van grenzen en kijken we naar praktische tools om te ontspannen. De focus ligt hierbij op het versterken van uw eigen kwaliteiten en op de manier van handelen die van nature bij u past. Reframe gaat uit van het individu en het ontdekken en uitdiepen van de eigen krachten en talenten.



Zowel In-Company als via Open inschrijving mogelijk.

90%
Klantbeoordeling
'zeer tevreden'
Cedeo onderzoek
2018



Mentale weerbaarheid



Individuele kwaliteiten



Maatwerk



Praktijkgerichtheid

In-company

Wij kunnen deze training in-company verzorgen voor één of meerdere medewerkers in uw organisatie. De training gaat gepaard met een voortraject waarbij we samen met uw medewerker(s) leerdoelen gaan opstellen aan de hand van hun individuele uitdagingen en ontwikkelpunten.



Open inschrijving

Bent u benieuwd naar ervaringen van anderen buiten uw organisatie? Of heeft u een eigen onderneming en wilt u deze training in groepsverband volgen? Dan kunt u zich inschrijven voor de training op basis van open inschrijving. Kijk voor meer informatie op onze website.

Neem vrijblijvend contact met ons op via 013 - 580 15 36 of info@reframe.nl om de mogelijkheden voor u en/of uw organisatie te bespreken.