

OPTIONELE MODULE OMGAAN MET STRESS

Stress kan de fysieke en mentale toestand van uw werknemer sterk beïnvloeden. MiCare Werkt helpt u en uw werknemers om beter met stress om te leren gaan.



Met de module 'Omgaan met stress' ontvangt uw werknemer praktische tips over hoe om te gaan met stress. Uw werknemer leert stil te staan bij het hier en nu en leert rust te vinden in dagelijkse activiteiten.

Doel van de module

Het doel van de module 'Omgaan met stress' is het verminderen en voorkomen van stress op het werk.

Werkwijze

U kunt de module 'Omgaan met stress' middels het aanmeldformulier aanvragen. Wij verwerken uw aanvraag binnen twee werkdagen.

De training bestaat uit 8 sessies van 2,5 uur. Tijdens elke sessie staat een thema centraal, zoals automatische piloot, gedachten en omgaan met hindernissen. Deze sessies kunnen overdag alsook in de avond, zowel op locatie als bij ons in onderling overleg plaatsvinden.

Onder deskundige begeleiding voert uw werknemer diverse oefeningen uit die hem of haar helpen beter om te gaan met stress; meer zelfvertrouwen te ontwikkelen en plezier en passie terug te krijgen in zijn of haar werk.

Voordelen

De module 'Omgaan met stress' biedt voordelen voor werknemer en werkgever. Als werkgever geniet u van de volgende voordelen:

- Stressreductie
- Lager ziekteverzuim
- Een besparing op de verzuimkosten
- Meer productiviteit

MiCare Werkt biedt ook de mogelijkheid tot een workshop mindfulness of een verkorte module op maat.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen of wenst u een persoonlijk advies? Kijk voor meer informatie op www.micarewerkt.nl of neem contact op via info@micarewerkt.nl of bel 045 - 720 08 10.