

# INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

## Training Inzicht in stress en stressklachten

### Doelstelling

Het doel van deze training is om inzicht te verkrijgen in de ontstaansfactoren van uw stressklachten en na afloop een plan te hebben om werkstress te voorkomen of te verminderen.

### Doelgroep

Mensen die werkstressklachten ervaren.

### Werkwijze

De training vindt plaats in groepen van minimaal 6 tot maximaal 12 deelnemers. Tijdens de training krijgt u theorie aangereikt over werkstress. U gaat op zoek naar uw stresssignalen en stressfactoren en u wisselt ervaringen uit. Tevens krijgt u huiswerkopdrachten.

Deze training wordt gezien als een basistraining die u voorbereidt op vervolmodules waarin specifieke vaardigheden getraind kunnen worden.

### Resultaat

U herkent stresssignalen en stressfactoren bij u zelf. Na afloop heeft u een plan gemaakt welke veranderingen moeten plaatsvinden om opnieuw in balans te komen.

### Duur

De training bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten van twee uur.  
Voor bedrijven kan de module op maat aangepast worden.

### Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op [www.intend.nl](http://www.intend.nl).