

ERVARING LEERT ...

Training en workshop veerkracht

De workshop Veerkracht is een kennismaking met de kracht van Veerkracht Tools

Training 'Veerkracht'

De volledige training beslaat drie aaneengesloten dagen en een borgingsdag na ongeveer 4 tot 6 weken. De training wordt op maat gemaakt, gericht op de werkpraktijk van de deelnemers. Hiervoor loopt één van onze mensen een dag mee met een medewerker om een beeld te vormen bij de omgeving en werkzaamheden.

Train de trainer 'Veerkracht'

Speciaal voor management en HR-functionarissen is er de 'Train de Trainer Veerkracht'. Deze 5-daagse training is naast de individuele trainingsdoelen onder andere gericht op het verder vormen en managen van veerkracht een organisatie.

Een aanvullende verdieping zorgt ervoor dat binnen de hogere organisatie lagen, middels de gewenste methodiek en vorm, de borging van Veerkracht gerealiseerd kan worden.

Wat de deelnemer leert:

- De invloed van stress bij zichzelf herkennen aan de lichamelijke en geestelijke reacties. Door bewust te worden van wat er met hem of haar gebeurt onder stress.
- Preventief optreden in een stressvolle situatie met behulp van de 'Veerkracht Tools' en zo de stressreactie positief te beïnvloeden.
- Onderscheidt te maken tussen de lichamelijke en geestelijke gevolgen van acute stress en langdurige stress.
- Vanuit positieve zelfspraak te reflecteren op een (stressvolle) gebeurtenis in het werk of privé en zo negatieve gedachten om te buigen naar een positieve benadering, welk direct van invloed is op het zelfvertrouwen en het welzijn.

Wat de organisatie leert:

- Een verdere verdieping in het trainen van de medewerkers en organisatie door gericht te kijken naar hoe gedrag tot stand komt en hoe dit te beïnvloeden is.
- Gedrag van medewerkers vanuit een meer zelfbewust perspectief te benaderen en zo het vergroten van de zelfredzaamheid.
- Vergroten van de totale stresspreventie binnen de organisatie en het vergroten van het vermogen om te gaan met stress en zo de Veerkracht van de organisatie.





VCL OPLEIDINGEN

Onderdeel van: Veiligheidscentrum Limburg

ERVARING LEERT ...

Training en workshop veerkracht

- ❖ *Mentale aspecten en het welzijn van het individu worden bespreekbaar binnen het werk. Dit kan vaak nog een taboe zijn omdat mentaal en Veerkracht vaak worden gelinkt aan kwetsbaarheid.*

Niveau

Voor deze cursus zijn geen begin- & opleidingsniveaus vastgesteld.

Duur

De workshop duurt een dagdeel

Locatie

Trainingscentrum Nuth of op klantlocatie

