



## Stress Management

Hoe ga je persoonlijk om met hoge werkdruk, stress, of misschien wel belangrijker, hoe ga je om met de stress binnen je team, afdeling. Als manager ben je aan je collega's "verplicht" dat je hen helpt wanneer er sprake is van te hoge werkdruk en stress binnen je team.

Bij deze training geven we inzicht in stress, stresstypes, oorzaken en het her- en erkennen hiervan. We laten jullie kennismaken met mogelijke oplossingen voor het individu en de manager in zijn helpende rol.

Op interactieve wijze trainen we u hoe de werkdruk te verlagen. We leren u met kritische blik te kijken op de werkzaamheden die u of uw medewerker(s) doen. Waar liggen de mogelijkheden tot verlaging van werkdruk, waar ligt de winst?

YES Human Factors BV doet dit m.b.v. van zeer ervaren trainers en docenten met een achtergrond in management (operationeel en HR), psychologie, organisatieontwikkeling en veranderekunde. De praktijkervaring van 10-tallen jaren komt uit verschillende organisaties, zoals Siemens, Koninklijke Luchtmacht, KLM, Martinair, Ministerie van Binnenlandse zaken, politie etc.

YES Human Factors BV geeft trainingen binnen de marktsegmenten: ziekenhuizen, kustwacht, proces industrie, IT, veiligheidsregio's, banken en luchtvaart.

Wij nodigen u van harte uit deel te nemen aan dit interactieve, praktische en inspirerende programma.

**Han van der Meer en Jean-Pierre Kahlmann,**  
**Partners YES Human Factors BV**

## Stress Management

Stress Management is speciaal ontwikkeld voor professionals en managers die willen groeien in hun organisatie en draagt bij aan een veilig, effectief en efficiënt werkklimaat.

### Omschrijving

De training geeft inzichten maar tevens handvaten voor behoud van energie en voorkomen van negatieve stress.

### Programmatijden

09.00	Ontvangst met koffie
09.30	Wat is stress?
10.30	Stresstypen Individueel
11.00	Pauze
11.15	Time management / werkdruk verlagen
12.45	Lunch
13.30	Urgentie / Belangrijkheid / Significantie
15.00	Pauze
15.15	Hoe creëer ik meer tijd?
16.40	Evaluatie en Afronding
17.00	Eind

### Vragen en aanmelden

Voor meer informatie en voor aanmelding kunt u contact opnemen met:

- Han van der Meer, partner + 31 6 23 915 971
- Jean-Pierre Kahlmann, partner + 31 6 53 139 981

Of een mail naar [info@yeshumanfactors.nl](mailto:info@yeshumanfactors.nl)

### Overzicht

Stress Management

### Duur programma

1 dag

### Groepsgrootte

3-12 personen of in overleg

### Data

In overleg

### Locatie

YES Human Factors  
Voorstraat 2  
5353 KE Dieden

Of

in overleg In-company of in de buurt van uw woon- en /of werkplek

### Kosten

€ 540,- excl. btw per deelnemer

*Studiemateriaal, koffie, thee en lunch zijn inbegrepen*