



## STRESSLES(S): EEN WORKSHOP OVER ONGANG MET STRESS

Voel jij je aan het einde van de dag uitgeblust?  
Heb je voortdurend last van een opgejaagd gevoel?  
Kun je bepaalde zaken niet goed loslaten?  
Heb je het gevoel dat je het werk niet meer aan kan?  
Dan is Stressles(s) iets voor jou

MoVista en OWL hebben hun krachten gebundeld en samen de workshop **stressles(s)** ontwikkeld. In deze workshop krijg je letterlijk les in het omgaan met stress. Je krijgt handvatten en praktische tips waarmee je direct je voordeel kunt doen in de dagelijkse praktijk, zowel op je werk als thuis. Tijdens de workshop ligt de nadruk op zelf ervaren en bewust worden.

Het is een interactieve workshop, waarbij jouw individuele leerdoelen aan bod komen. De volgende thema's worden behandeld:

- op welk stressniveau zit je nu
- stresssignalen eerder (h)erkennen en daarnaar handelen
- hoe ga je om met onrust in je hoofd en in je lijf
- waar blokkeer je en waarom
- wat kun je morgen en daarna anders doen

Deze workshop is tevens goed inzetbaar voor **leidinggevenden**.

hierbij ligt de focus op het herkennen van stress, zowel bij jezelf als bij je medewerkers.

Je kunt je telefonisch of per mail aanmelden.  
+31610892111 / [Matteo@bureau-owl.nl](mailto:Matteo@bureau-owl.nl)

