



WERKDruk DE BAAS ONLINE INTERACTIEVE VIDEO LEARNING

Ontdek hoe je werkdruk de baas kunt worden en blijven. Tegenover de oorzaken van stress staan ook hulp- en energiebronnen die stress helpen voorkomen. Oplossingen voor een hoge werkdruk liggen binnen handbereik. Soms zijn ze zo 'obvious' dat je er makkelijk overheen kijkt en ze onbenut laat.

In deze training ga je dat veranderen. Je wordt je bewust van hulp- en energiebronnen en traint jezelf in het herkennen en aanwenden ervan. Gaandeweg de training bouw je een arsenaal van energiebronnen op dat je meteen al kunt inzetten. Je zult zien dat bijvoorbeeld iemand om hulp vragen of even de prioriteiten op een rij zetten daadwerkelijk je werkdrukbeleving veranderen.

We volgen Egbert, een docent aan een Hogeschool, langs verschillende (werk)situaties waarin de druk toeneemt. Per situatie wordt je gevraagd wat te doen, waarbij de keuzemogelijkheden volledig bestaan uit hulp- en energiebronnen. In telkens verschillende situaties, leer je spelenderwijs een nieuw gedragspatroon aan.



Thema's die aan bod komen: Het JD-R-Model (Job Demands & Resources Model), Teveel werk op je bord, vervelende klanten, mentaal belastend werk, werk/privébalans, (veranderingen in) organisatie, spanning met collega's/leidinggevende, vastzitten in loopbaan.

**Gemiddelde kijktijd:
20 - 30 minuten**

**Makkelijk te implementeren,
werkt op elk device**

STUDIO INTERACTIVE

info@studio-i.nl

www.studio-i.nl