

Workshop 4 – Mentaal welzijn, stress & omgaan met agressie



Doel

Medewerkers leren stress en spanning herkennen, reguleren en **adequaaf omgaan met agressie**.

Inhoud

- Herkennen van stresssignalen bij zichzelf en anderen
- Omgaan met agressieve situaties (intern en extern)
- Technieken voor mentale veerkracht en rust

Voor wie

Medewerkers en leidinggevenden die werken onder druk of in contact staan met klanten en externe partijen.

Praktisch

- Aantal deelnemers: 8 tot 15 personen
- Duur: ± 2 uur
- Waar: Op locatie bij de klant of extern
- Talen: Nederlands | Frans | Engels

Resultaat

- Minder stress en spanning
- Grotere mentale weerbaarheid
- Betere samenwerking en een veiliger werkklimaat