

Omgaan met Stressoren

Group Training

Training code	CGAOMSTRCD
Gesproken taal	Nederlands
Taal materiaal	Engels
Dagdelen	1
Kosten	€400,00 excl. BTW Geen extra kosten.

Wat is Omgaan met Stressoren

Omgaan met stressoren is een trainingsprogramma dat is ontworpen om individuen te helpen stressoren in hun professionele en persoonlijke leven te herkennen, begrijpen en beheersen. De cursus duikt in de aard van een stressor, identificeert de bronnen ervan en onderzoekt effectieve strategieën voor coping en veerkracht. Deelnemers leren over de psychologische effecten van de stressor en hoe ze praktische technieken kunnen implementeren om deze effecten te verzachten. Het programma omvat interactieve sessies, praktijkvoorbeelden en beproefde methoden om een ??gezondere, evenwichtigere levensstijl te bevorderen. Aan het einde van deze training zullen de deelnemers praktische richtlijnen hebben om met stressoren om te gaan en een beter begrip krijgen van hun eigen psyche en coping, waardoor ze beter toegerust zijn om effectief met stressoren om te gaan.

Voor wie is Omgaan met Stressoren

- Teamleiders en managers: leer uw team te ondersteunen terwijl u uw eigen stress beheert, waardoor de algehele productiviteit en het teammoreel worden verbeterd.
- HR-professionals: Rust jezelf uit met strategieën om een ??gezondere werkomgeving te bevorderen en werknemers te helpen bij het omgaan met stress.
- Young Professionals: ontdek methoden om door de vroege stadia van uw carrière te navigeren, terwijl u stress beheert en veerkracht opbouwt.
- Lijnmanagers: ontwikkel vaardigheden om met de druk van het middenmanagement om te gaan en je team effectief te ondersteunen.
- Marketeers: leer hoe je kunt omgaan met de hoge druk van de marketingindustrie zonder op te branden.
- Freelancers en externe medewerkers: Vind balans en vermijd door isolatie veroorzaakte stress door uw werklast en omgeving effectief te beheren.

Voorvereisten

Er zijn geen specifieke vereisten voor deze training. Deelnemers moeten echter voorbereid zijn op deelname aan interactieve sessies en openstaan ??voor het leren en toepassen van nieuwe technieken.

Doelstellingen

Aan het einde van de training kun je:

- Een stressor indetificeren en de oorzaken bepalen.
- De psychologische effecten van stress begrijpen.
- Cognitief-gedragmatige strategieën toepassen om met stress om te gaan.
- Stressbeheerplannen opstellen.
- Teken van burn-out en herkennen en proactieve maatregelen nemen.
- Een ondersteunende omgeving realiseren om met stress om te gaan.

Indien een copyright van derden van toepassing is op deze training, vind je het copyright op <https://academy.capgemini.nl/trademarks>

Op de producten en diensten die genoemd zijn in dit document zijn de Algemene Voorwaarden van Capgemini Academy van toepassing. Kijk voor de laatste versie op <https://academy.capgemini.com/>. De prijzen van genoemde producten en diensten zijn aan verandering onderhevig. Controleer ook voor de meest recente prijzen, onze website.

Over Academy

De professionals van Capgemini Academy bieden IT'ers wat ze nodig hebben. Onze mensen hebben een scherp oog voor drijfveren, aandacht voor talent en besef van specifieke omstandigheden. Ze bewegen tot beweging. Programma's die hun oorsprong vinden in het dagelijks werk van onze zowel didactisch als inhoudelijk onderlegde trainers wakkeren het vuur aan. Praktijkverhalen die vertellen hoe je problemen met IT en de mensen eromheen nou écht oplost doen de rest.

Een instituut als het onze helpt mensen en organisaties iedere dag weer het beste uit zichzelf en elkaar te halen. Bereidt hen voor op het zelfbewust aangaan van de uitdagingen van morgen. Stimuleert leer- en nieuwsgierigheid. Opdat IT'ers en hun werkgever beter, langer en intensiever met elkaar vooruit kunnen. Tot wederzijds genoegen.

Capgemini Academy. We transform IT professionals
academy.capgemini.nl

IN/3A-018.18