



MINDER STRESS MEER ENERGIE

Van uitzendkrachten wordt veel flexibiliteit en inzet gevraagd. Zij zijn het visitekaartje van jouw organisatie. En daarom is het ook belangrijk om een uitzendkracht te leren omgaan met stress.



Herken jij bij een van jouw uitzendkrachten een van de volgende signalen: hoofdpijn, last van schouders en nek, slechter slapen, vermoeidheid, te veel roken, eten of drinken, concentratieproblemen, piekeren, irritatie, boosheid of veel negatieve gedachten?

Besef dan dat dit tekenen van te veel stress kunnen zijn. Stress is een groot probleem. Het aantal burn-outs stijgt en de kosten van ziekteverzuim zijn hoog.

Wij bieden via Lesstress een programma aan waarin uitzendkrachten leren hoe ze beter met stress om kunnen gaan. Deelnemers gaan 6 weken onder begeleiding van een Lesstress coach aan de slag. Dit vraagt per dag ongeveer 15 minuten van hun tijd. Na afronding van het programma zijn deelnemers in staat om duurzaam op een goede manier met stress om te gaan.

Ze begrijpen de relatie tussen gebeurtenissen en hun eigen gedrag en het is praktisch toepasbaar in hun dagelijkse activiteit.

Uitzendkrachten die dit programma al volgden lieten weten dat:

- ze veel meer de eigen regie pakken
- meer zelfvertrouwen kregen
- positiever tegen zaken kijken.

Dus wacht niet langer en meld ook jouw uitzendkrachten aan!

**Uitzendkrachten
AANMELDEN?**



Geïnteresseerd in deze gratis training voor je uitzendkracht?
Neem dan direct contact met ons op via:

info@doorzaam.nl | www.doorzaam.nl | 020 655 82 16