



Week van de werkstress 2024

Workshop

“Als gezonde stress ongezond wordt”

Maandag 11 november, 19.00- 21.00 uur
Kantine K.V. Melynas, Rhienderstein 6, Brummen

Voel je je vaak moe, gestrest of zelfs uitgeput?

- ❖ Heb je steeds minder energie en komt er weinig meer uit je handen?
- ❖ Heb je een druk leven en kan je je moeilijk ontspannen?
- ❖ Kost het je steeds meer energie om je op te laden?
- ❖ Wil je dit veranderen maar weet je niet hoe?
- ❖ In deze workshop krijg je **tips en tools** die jou kunnen helpen. Het kost je **slechts € 15,-** of is misschien zelfs **gratis**.
- ❖ **Info en contact:** Jolanda Schut, CSR Stress en burn-outcoach, tel./whatsapp: 06-301 931 08, of info@hetcoachingslab.nl

In deze workshop leer je:

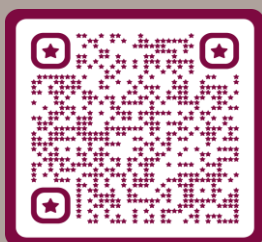
- ❖ Wat gezonde stress is en wanneer stress ongezond wordt.
- ❖ Wat de gevolgen kunnen zijn van langdurige stress.
- ❖ Hoe je stress bij jezelf kunt herkennen.
- ❖ Hoe je stress kunt voorkomen.
- ❖ Hoe je werkt aan stressmanagement.
- ❖ Hoe coaching vanuit **de CSR methode** jou daarbij kan helpen.

Spreekt dit jou aan, meld je dan aan, er zijn 12 plaatsen beschikbaar.

Meld je aan met de QR code of www.hetcoachingslab.nl/contact



Meld je aan



Brochure CSR coaching

SPECIALE WORKSHOP AANBIEDING

DE CSR ENERGIE CHECK UP

NORMAAL € 90,- NU VOOR € 55,-

Beslis je tijdens workshop dan betaal je € 40,-
zo verdien je je entreprijs weer terug

ERKENDE
CSR
COACHING