

Maak stress je vriend

Kennis

Wetenswaardigheden en de laatste inzichten omtrend stress komen aan de orde.

Ervaren

De deelnemers gaan ervaren wat stress doet en hoe er met stress kan worden omgegaan.

Delen

Op speelse wijze leren de deelnemers over elkaars stress en reflecteren ze over de aangeboden inzichten.

Maak stress je vriend is een interactief, dynamisch en wellicht taboe-doorbrekend programma voor iedereen die te maken heeft met stress.

Kennis, ervaren en delen zijn de drie alternerende onderdelen van *Maak stress je vriend*. De laatste wetenschappelijke ontwikkelingen worden afgewisseld met eigen ervaringen.

De deelnemers krijgen mogelijkheden aangereikt om hun draagkracht te vergroten en nemen kennis van de ervaringen van mensen uit hun omgeving.

Het programma brengt op een ontwapenende wijze werkdruk, verantwoordelijkheid en kwaliteit onder de aandacht.

Van *Maak stress je vriend* wordt iedereen beter.

“ Op een positieve manier is stress bespreekbaar gemaakt bij arts-assistenten. Het was een prikkelende, actieve en interactieve workshop, begeleid met een bak energie!”

Esther de Haan Opleidingsadviseur Leerhuis Albert Schweitzer Ziekenhuis



Een DaoDing-BAK samenwerking

DaoDing is gespecialiseerd in gedrag, beweging en balans.

BAK levert verrassende oplossingen voor serieuze zaken.

In *Maak stress je vriend* komen deze twee aspecten perfect tot hun recht.

Daar waar DaoDing verheldert zal BAK verrassen. Daar waar BAK ontregelt zal DaoDing houvast bieden.

