



TRAINING STRESS-SENSITIEF WERKEN VOOR PROFESSIONALS

UTRECHT



Ervaart een groot deel van de mensen die jij ondersteunt stress? Uit onderzoek weten we steeds meer wat de impact hiervan is. In de training Stress-sensitief werken ga je aan de slag met het herkennen van stress, hoe hiermee om te gaan en hoe je dit inzet in de ondersteuning die jij biedt.

OVER DE EFFECTEN VAN STRESS

Stress beïnvloedt het denken en het doen van mensen en is van invloed op het dagelijks functioneren. Mensen gaan gemiddeld genomen meer bij de dag leven, hebben meer moeite om in actie te komen en zijn minder goed in staat om verlangens en emoties te reguleren. Daarbij werkt aanhoudende stress stevig door op het immuunsysteem waardoor mensen bevattelijker worden voor gezondheidsproblemen. De doorwerking van chronische stress maakt dat mensen in de ondersteuning die zij aangeboden krijgen lang niet altijd in staat zijn om te doen wat er van hen gevraagd wordt. Ze missen afspraken, leveren niet tijdig de gevraagde stukken aan, verzuimen in budget- of sollicitatietrainingen en kunnen vervallen in apathie en slachtofferschap. Wij zijn er van overtuigd dat een gezamenlijke stress-sensitieve aanpak in Utrecht verschil gaat maken.

DE INHOUD VAN DE TRAINING

De training behandelt de wetenschappelijke onderbouwing over de impact van chronische stress en theoretische kennis over stress-sensitief werken. Daarnaast ga je actief aan de slag met het oefenen met gesprekstechnieken en strategieën.

Na de training Stress-sensitief werken:

HERKEN JE STRESS EN DE IMPACT
VAN STRESS

WEET JE HOE JE DIE STRESS KUNT
REDUCEREN

BESCHIK JE OVER EEN TOOLBOX
MET INSTRUMENTEN VOOR JE
GESPREKSVOERING

HEB JE DEZELFDE THEORETISCHE
EN PRAKTISCHE BASIS
OVER DE METHODE STRESS-
SENSITIEF WERKEN ALS
ANDERE DIENSTVERLENERS EN
HULPVERLENERS VAN DE STAD

OVER DE TRAINING

Deze training wordt georganiseerd door Budgetvaardig. De training bestaat uit verschillende componenten: een online startbijeenkomst, een e-learning en twee live bijeenkomsten van elk vier uur. Elke training biedt ruimte aan vijftien deelnemers. Je volgt de training samen met medewerkers van verschillende Utrechtse partners uit het Sociale Domein. Zo ontwikkelen we met elkaar een gezamenlijke taal en omgang met klanten.

AANMELDEN

Voor meer informatie en
aanmelden ga naar
www.budgetvaardig.nl of
scan de qr-code!



Budget  **vaardig**
Training • Financiën • Welzijn • Utrecht