

**1. Titel van de workshop**

## ‘Word meester over je werkstress’

**2. Inhoud van de workshop**

Een inzichtgevende training over werkstress, inspanning en balans. Tijdens de training word je meegenomen in de psycho educatie rondom stress. Onderzoeken we hoe het met jouw balans staat, wat je kan doen om je herstel na het werk te bevorderen.

Vervolgens focussen we op jouw werk, wat zijn jouw werkstressoren en hoe kun je -op basis van wetenschappelijke inzichten- zelf aan de slag kunt met taakeisen en werkhulpbronnen om je stress tijdens het werk te verminderen. Tijdens de training is ook aandacht voor ontspanning en herstel en hoe je dit goed kunt inbouwen in de dagelijkse praktijk. Je verlaat de training met praktische tips en een persoonlijk plan tegen werkstress!

- Uitleg over stress (psycho educatie)
- Onderzoeken hoe jij omgaat met stress en wat jouw werkstressoren zijn
- Een plan maken hoe jij stress tijdens en na het werk kunt verminderen

**3. Foto van de workshopleider**



**4. Informatie over de workshopleider**

Mieke Zwenger is opgeleid als arbeids- en organisatiepsycholoog en afgestudeerd op de ‘professionalisering van leerkrachten’. Zij heeft een aantal jaren als HRM Beleidsadviseur in het onderwijs gewerkt en heeft vanuit die rol veel leerkrachten begeleid met werkgerelateerde uitdagingen, waaronder werkstress. Voor stress- en burn-out begeleiding heeft Mieke specifieke nascholingen gevolgd. Tevens is Mieke VELON geregistreerd schoolopleider waardoor zij verbonden is geweest aan PABO Haarlem als assessor en actief betrokken is geweest bij de opstart van de eerste activiteiten in de opleidingsschool en het zij-instroom traject.

## 5. Foto behorende bij de workshop



## 6. Algemene info over de workshop:

- a) Workshopdata en tijdstip(pen): 2 middagbijeenkomsten van 2,5 uur per keer (bijv van 15.00 tot 17.30 uur). Data in overleg te bepalen.
- b) Aantal cursisten: 8 personen
- c) Studielastingsuur: 6 uur
- d) Kosten workshop voor instelling/school: € 375,- ex BTW per middagbijeenkomst, voor 8 personen, inclusief hand-out en vragenlijst in mapje. De workshop bestaat uit twee middagbijeenkomsten.
- e) Benodigdheden: ruimte met tafels en stoelen, groot scherm/beamer/digibord met aansluitmogelijkheden macbook.