

## "Omgaan met werkdruk, stress & burnout"

### Programma workshop

**Een bijzondere workshop "Omgaan met werkdruk, stress & burnout" wordt georganiseerd door PsychoWerk i.s.m. Algra consult. Een enerverende dag waarin op vernieuwde wijze inzichten en benadering over stress en burn out, worden afgewisseld met spraakmakende opdrachten. Bekijk de speciale presentatie hierover!**

09.00 – 10.00 uur	Informeel welkom en kennismaking
09.30 – 09.45 uur	Formeel welkom, het voorstellen van de trainers en het programma
09.45 – 10.30 uur	Interactieve presentatie met als centrale vraag: "Wat is stress?" De presentatie is voorzien van video, animaties, afbeeldingen en geluiden.
10.30 – 10.40 uur	Koffiepauze
10.40 – 11.00 uur	In subgroepen werken aan de volgende vragen: [1] Wat zijn de effecten van stress? [2] Hoe herken je negatieve stress? Het doel hiervan is om te komen tot een inventarisatie van wat de deelnemers denken wat de gevolgen zijn van stress (positief en negatief), alsook hoe zij menen positieve en negatieve stress in de praktijk van alledag te kunnen herkennen.
11.00 – 11.45 uur	Interactieve presentatie met quiz over wat de effecten zijn van stress, en hoe dat deze effecten herkend kunnen worden tijdens het werk.
11.45 – 12.00 uur	Een dynamische, korte presentatie met als centrale vraag: " Wat is burnout?"
12.30 – 13.00 uur	Lunch
13.00 – 13.30 uur	Een korte inleiding, met als centrale vraag "Hoe negatieve stress en burnout aan te pakken?" Accenten op: gedragsverandering, attitudeontwikkeling, structureren, gezond leefpatroon en mentale weerbaarheid.
13.30 – 15.00 uur	Korte demonstratie van diverse workshops van 30 minuten met 3 werkvormen: lichaamswerk, denkwerk, gedragswerk.
15.00 – 15.15 uur	Koffiepauze
15.15 – 16.00 uur	Discussie omtrent: leefdruk, werkdruk, werkdruk-test, het formuleren van actiepunten hoe om te gaan met werkdruk.
16.00 – 17.00 uur	Presentatie over pluspunten van actiepunten van een actieve aanpak van negatieve stress, het introduceren van positieve stress, de aanpak van burnout voor medewerkers, een team, de leidinggevende(n), en de organisatie als zodanig.
17.00 – 17.15 uur	Evaluatie en afronding van de workshop.

Programma wordt uitgevoerd in samenwerking met Psychowerk Amsterdam



**Nadere informatie:**  
ALGRA CONSULT  
Tuinderijpad 16  
2324 MC Leiden  
T 06 42 45 31 46  
Email: [info@algraconsult.nl](mailto:info@algraconsult.nl)