

## Summerschool: Omgaan met werkdruk & werkstress

*Behoudt de balans voor uw medewerkers !*

### Introductie

Stress, wie kent het niet? Vooral als het langere tijd aanhoudt en een periode van ontspanning ontbreekt, bestaat het gevaar dat medewerkers uitgeput raken. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid en vitaliteit van de medewerkers, maar ook voor de prestaties op het werk.

### Doel Summerschool

Na de Summerschool weet u hoe werkstress ontstaat en wat de gevolgen zijn op de gezondheid. Daarnaast herkent u stress niet alleen bij uzelf, maar ook bij uw medewerkers of collega's. Tevens beschikt u over concrete handvatten voor de aanpak van hoge werkdruk en werkstress in uw organisatie.

### Doelgroep

De Effect Veiligheid Summerschool is bestemd voor leidinggevenden, arbocoördinatoren en preventiemedewerkers die de balans van hun medewerkers willen bewaken.

### Inhoud

Diverse modellen worden afgewisseld met concrete handvatten, waarmee leidinggevenden direct aan de slag kunnen in hun eigen organisatie.

Daarnaast is er ruimte voor reflectie en uitwisseling van ervaringen.

Aan de orde komen:

- Ontstaan van werkstress;
- Signalen van werkstress;
- De balans bewaken: terug naar de stressbronnen op het werk, laat je niet stressen (cognitie) en goed voor jezelf zorgen (gezondheid en vitaliteit).

### Trainer

Rolf Weijers is Arbeid- en Organisatiekundige met ruime ervaring in onderwerpen als duurzame inzetbaarheid, vitaliteit, bevlogenheid en cultuurverandering.

### Planning ( Filevrij = stressvrij ! )

Omgaan met Werkdruk & Werkstress:

Woensdag 20 Juli '16 van 16.00 – 20.00

Woensdag 14 September '16 van 16.00–20.00

Dit betekent voor u nauwelijks verlies van werktijd en geen avondfile.

### Locatie en groepsgrootte

De Effect Veiligheid Summerschool wordt verzorgd in Geldrop (N-Br.), vlakbij snelweg en NS-station.

Minimaal 5 en maximaal 15 personen kunnen deelnemen aan deze workshop (plaatsing op volgorde van inschrijving; Vol=Vol).

### Investering/kosten

De deelname aan de Summerschool bedraagt € 175,- exclusief BTW maar inclusief koffie, thee, frisdrank, water en broodjes.

### In-company

De Effect Veiligheid Summerschool kan ook in-company worden verzorgd voor de medewerkers en/of leidinggevenden binnen uw organisatie. U kunt hiervoor contact opnemen met 040-7879421.

## Algemene voorwaarden Effect Veiligheid Summerschool

### Aanmelding en inschrijving

Aanmelden kan alleen met een volledig ingevuld aanmeldingsformulier op de website van Effect Veiligheid.

Inschrijving gebeurt op volgorde van binnenkomst tot het maximaal aantal deelnemers is bereikt.

U ontvangt zo spoedig mogelijk een bevestiging van uw inschrijving. Bij overschrijding van het maximaal aantal deelnemers wordt u op een wachtlijst geplaatst. Uiteraard stellen wij u hier direct van op de hoogte. Indien er een extra editie van de Summerschool wordt gepland, ontvangt u hier zo spoedig mogelijk bericht van.

### Investering

Alle vermelde deelnamekosten zijn inclusief bewijs van deelname en consumpties. Alle bedragen zijn exclusief BTW.

### Betaling

U ontvangt gelijktijdig met uw bewijs van een inschrijving de digitale factuur. De betalingstermijn is 30 dagen.

### Annulering door deelnemer

Annulering dient schriftelijk te gebeuren. Bij annulering tot 1 week vóór aanvang van de Summerschool worden de kosten minus € 50,- annuleringskosten gerestitueerd.

Indien de annulering korter dan 1 week vóór aanvang van de Summerschool plaatsvindt, heeft u geen recht op restitutie van de kosten. Eventueel kan een vervanger uw plaats innemen.

### Annulering door Effect Veiligheid

Effect Veiligheid kan zonder opgaaf van redenen de Summerschool annuleren, in welk geval u recht heeft op restitutie van het volledig betaalde bedrag. Effect Veiligheid kan tevens zonder opgaaf van redenen de Summerschool uitstellen. In dat geval kunt u tot uiterlijk 1 week vóór aanvang van de Summerschool de inschrijving kosteloos annuleren.

### Aansprakelijkheid

Effect Veiligheid is niet aansprakelijk voor enige schade die u kunt lijden door of tijdens deelname aan de Summerschool, behoudens opzet of grove schuld van de zijde van Effect Veiligheid.

### Meer informatie?

Indien u belangstelling of vragen heeft over deze workshop uit onze Summerschool? Neem dan contact op met onze trainer Rolf Weijers via 06-10433651.

Voor algemene vragen kunt u contact opnemen met 040-7879421.

Aanmelden kan alleen digitaal via <http://www.effectveiligheid.nl/summerschool>