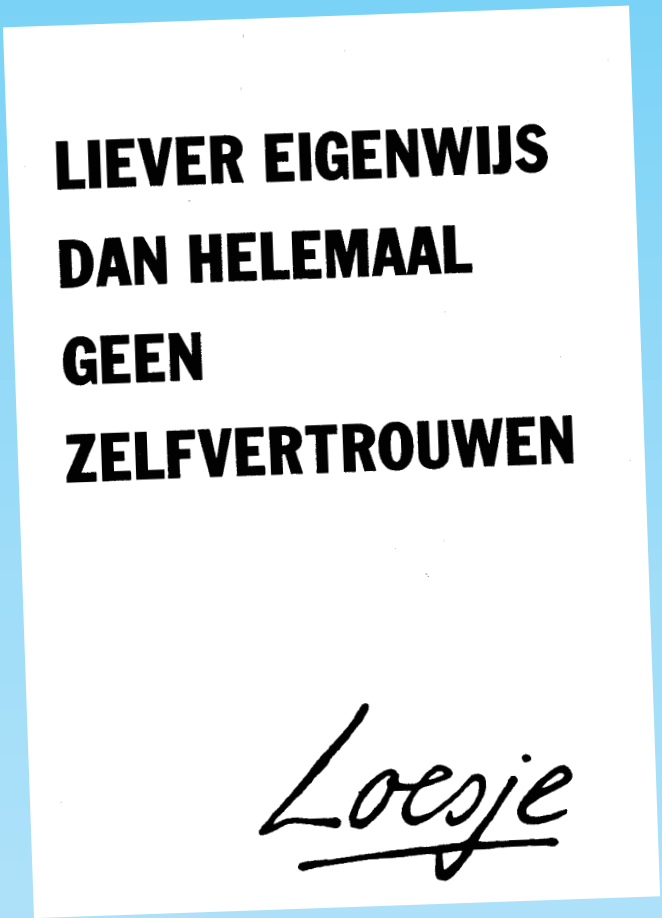
Training Persoonlijke Effectiviteit



Arbo & Milieu

Met het oog op uw gezondheid!

Topzorger met kopzorgen

Het leveren van klinische topzorg kan behoorlijk wat kopzorgen opleveren. Je werkt intensief samen met collega's uit verschillende vakgebieden, je overlegt met regelmaat over allerlei relevante onderwerpen... voor je het weet heb je te maken met 'emotionele werkbelasting'. Als die situatie voortduurt en de 'werkbelasting' verandert in 'werkoverbelasting', dan is het hoog tijd voor actie!

Met de Training Persoonlijke Effectiviteit leer je hoe je je eigen probleemoplossend vermogen kunt vergroten!

Tien weken lang word je gedurende 2,5 uur intensief getraind in onder meer conflicthantering, feedback, grenzen aangeven, rampdenken en het verhogen van je persoonlijke weerbaarheid (het belang van nee-zeggen). Door met elkaar te oefenen krijg je inzicht in je eigen 'patronen' en leer je hoe je het effect van je gedrag positief kunt beïnvloeden.

Wil je gezond aan het werk blijven? Wil je op een praktische manier leren jezelf te handhaven in moeilijke situaties? Dan doe je er goed aan de Training Persoonlijke Effectiviteit te volgen.

De training wordt het hele jaar door gegeven en staat open voor maximaal tien deelnemers. De begeleiding is in handen van het bedrijfsmaatschappelijk werk van de sector Arbo & Milieu.

Aanmelden kan bij het secretariaat van de sector Arbo & Milieu (703 3832) of bij het bedrijfsmaatschappelijk werk (703 3598 of 3398).

Arbo & Milieu

Met het oog op uw gezondheid!