

OMGAAN MET STRESS

www.peterstinckens.com

OMGAAN MET STRESS

Startdatum 3 juli 2017 exclusief op www.peterstinckens.com

www.peterstinckens.com

Tijdig inschrijven

Plaatsen zijn beperkt!

€ 121 (incl. BTW)

Wat is stress? Heeft u stress? Welke invloed heeft stress op u? Op uw functioneren en presteren? op uw humeur en interactie met anderen? Welke zijn de duidelijke en verborgen gevolgen van stress? Hoe weet u of u stress heeft?

Stress is de belangrijkste factor die zowel ons welbehagen, ons geluk, onze relaties met anderen en veel

van de zaken die ons dierbaar zijn doet afbrokkelen.

Kan u iets doen aan stress? Wat kan u eraan doen? Hoe pakt u dit aan?

Deze reeks helpt u omweg om te begrijpen wat stress is, de signalen ervan te herkennen en - het belangrijkste - dezer reeks biedt u een aantal methodes om voor eens en altijd komaf te maken met stress.

Wat mag u verwachten?

U zal in **vijf sessies** leren begrijpen wat stress is, hoe stress ontstaat en wat het met u kijf en leden doet.

In elke sessie gaan we een stukje dieper in op een specifiek aspect van stress en in elke sessie krijgt u enkele **technieken aangeboden** die bewezen hebben hun effect niet te missen.

U krijgt teven de **uitleg waarom** bepaalde technieken werken, hoe ze werken en wat ze - ook fysisch - teweeg brengen.

De aangeboden technieken kunnen door **iedereen** gebruikt worden, jong of oud, en vergen geen specifieke voorkennis.

Indien u alle sessies doorlopen heeft en de technieken op de juiste manier toepast, zal u vlot om kunnen gaan met stress, u zal assertiever en sterker in het leven staan, beter in staat zijn om te gaan met tijd en deadlines en tal van andere voordelen ondervinden.

U kan de sessies **in uw eigen tempo** afwerken, er is geen druk. Normaal zou u de sessies in ongeveer vijf weken kunnen

afwerken, ze blijven zes maanden voor u beschikbaar. Er is dus geen tijdsdruk.

U kan op elk moment uw **persoonlijke vragen** en uitdagingen voorleggen aan uw stress coach. Desnoods helpt hij u persoonlijk (via email of skype) verder met een op uw maat gesneden reeks technieken.

De sessies taan online en zijn ondersteund door audio, video, kleine testjes, downloads en alles wat u nodig heeft om succesvol te leren omgaan met stress.

Deze reeks is in beta modus getest. Het is een weergaven van de sessies die Peter reeds geruime tijd aanbiedt bij executive coaching trajecten en verder uitgewerkt om iedereen te helpen de ziekte van die tijd te overwinnen.

U kan de reeks nu volgen voor slechts 121,00 euro inclusief BTW (€ 100,00 excl.). Er zijn geen bijkomende kortingen voor groepen, de zelfde lage prijs wordt voor iedereen toegepast.

Aangezien u kan rekenen op persoonlijke ondersteuning, is het aantal deelnemers beperkt.

Hoe kan u intekenen?

U kan intekenen **via de website**, volg deze link; <http://www.peterstinckens.com/stressmanagement/online-reeks-omgaan-met-stress/>

U kan intekenen met een **email** naar: peter@peterstinckens.com

Over de reeks

Coach: Peter Stinckens

Doorlooptijd: minimaal 4 weken (er zit steeds minimaal één week tussen elke sessie)

Prijs: € 211,75 (€ 121,00 tot en met 2 juni)

Doelgroep: Iedereen die wil leren stress te beheersen

Cursus type: Online reeks

Beschikbaarheid: tot zes maanden na aanvang

Ook beschikbaar als: in-house reeks (face to group max 25 deelnemers), tailor made reeks voor uw organisatie, Corporate coaching (reeks beschikbaar en coach on-site op vaste dagen).

Contacteer ons vrijblijvend voor meer info: peter@peterstinckens.com