

# WORKSHOP STRESS TE LIJF



Meer dan een miljoen werknemers hebben volgens onderzoek van TNO regelmatig last van te veel stress. De coronacrisis heeft het er niet beter op gemaakt. Thuiswerken, een eng virus, oorlog, baanonzekerheid: wie zou er niet gestrest van raken? De nieuwe workshop **Stress te Lijf** biedt met **De Zes tegen Stress**-aanpak zicht op een meer ontspannen leven. Goed voor de werknemer, goed voor de organisatie.

Af en toe stress kan constructief zijn maar langdurige stress is ronduit ongezond met zelfs de kans op een burn-out, aldus stress-expert Jan Jaap Verolme. Hij schreef recent twee boeken die **lovende recensies** ontvingen. Hét overzicht van burn-out, *De Burn-out Bubbel* (samen met prof. dr. Wilmar Schaufeli), en het praktische *Handboek Stress te Lijf*: een reddingsboei voor iedereen die kampt met ongezonde stress en er nú wat aan wil doen. Maar het is niet alleen bij boeken gebleven, vanaf nu kun je ook de boeiende in-company **Stress te Lijf Workshop** boeken.

Tijdens deze inspirerende en interactieve workshop gaat Jan Jaap Verolme samen met de deelnemers in op de **oorzaken, gevolgen en aanpak** van stress en burn-out. Daarbij creëert hij bewustzijn bij de deelnemers en biedt hen met **De Zes tegen Stress** een persoonlijk aanpak die garantie biedt voor een ontspannen leven. De workshop wordt gegeven op basis van het *Handboek Stress te Lijf* wat tijdens de workshop wordt uitgereikt.

Wat de deelnemers leren:

- ✓ Waarom stress herkennen belangrijk is.
- ✓ Waarom stress in principe gezond is.
- ✓ Het verschil tussen gezonde en ongezonde stress.
- ✓ Oorzaken en gevolgen van stress.
- ✓ Verschil spanningsklachten, overspanning en burn-out.
- ✓ Hoe je stress kunt vaststellen.
- ✓ Hoe je stress kunt voorkomen met de door Jan Jaap ontwikkelde **Zes tegen Stress**
- ✓ Hoe en bij wie je terecht kunt als je bij jezelf of een ander te veel stress ervaart.



De boeken *De Burn-out Bubbel* en *Handboek Stress te Lijf* worden gewaardeerd zo blijkt uit de mooie recensies in het AD, de Telegraaf, NRC, Nederlands Dagblad, tijdschrift De Psycholoog en tal van andere media. Hieronder enkele van de vele reacties die het Handboek\* ontving.

*“Heerlijk leesbaar boek met veel goede en praktische tips”*

- Willem van Rhenen, prof. Nyenrode en Raad van Bestuur Arbounie

*“Een feest om te lezen, zet me aan om mijn eigen leefgewoontes weer wat aan te scherpen.”*

- Aukje Nauta, hoogleraar en auteur bestseller *Nooit meer doen alsof*

*“Prettig geschreven en wetenschappelijk onderbouwd. Een aanrader.”*

- Wendy van Ierschoot, investeerder, ondernemer, podcast ‘De werkprofessor’

*“Mooi vormgegeven en leest makkelijk weg, prettig praktische insteek.”*

- Annemarie Eversdijk, journalist, Nederlands Dagblad

*“Informatief en vooral ook praktisch met goede handvatten om de spanning te lijf te gaan”*

- Hidde Piekaar, talent manager, Rabobank Nederland

*“Helder overzicht van alle knoppen waar je aan kunt draaien om je stress beter te beheersen. Wetenschappelijke inzichten praktisch toepasbaar gemaakt.”*

- Nathalie de Jager, gezondheidsmanager, Achmea

\* kijk op [stresstelijf.nu/recensies](https://www.stresstelijf.nu/recensies) voor de uitgebreide reacties



## PRAKTISCHE ZAKEN

- De **workshop** is op maat. De duur en inhoud van de workshop wordt vooraf met de opdrachtgever afgestemd.
- In principe **in-company**, maar de workshop kan ook op een externe locatie worden gegeven.
- Aantal **deelnemers**: maximaal 15. Bij grotere groepen wordt de opzet anders (minder interactief), maar dat kan vanzelfsprekend ook.
- **Doelgroepen**: medewerkers, leidinggevenden of een combinatie daarvan.
- **Kosten**: € 750,- exclusief btw, boeken en reiskosten.

## DE TRAINER

Jan Jaap Verolme heeft bijna dertig jaar ervaring als adviseur, trainer en coach. Hij werkte als zelfstandige voor tientallen organisaties. Daarbij speelde communicatie altijd een centrale rol. Of het nu ging om het adviseren van bedrijven bij het zaken doen in China, multinationals bij de communicatie met hun expatriates of bij zijn voormalig werk als communicatieadviseur, altijd stond het helder overbrengen van de boodschap centraal. De kennis en ervaring over hoe succesvol een boodschap over te brengen zet Jan Jaap nu in om mensen en organisaties te stimuleren stress te lijf te gaan door vitaliteit te bevorderen. Dat doet hij met wetenschappelijk onderzoek, boeken, workshops, advies en coaching.



Voor meer informatie over de auteur, recensies en activiteiten ga naar [www.stresstelijf.nu](https://www.stresstelijf.nu)

## INTERESSE?

Neem voor vragen, een extra toelichting, boekingen of het bestellen van boeken contact op met Jan Jaap Verolme:

✉ [contact@olmvitality.nl](mailto:contact@olmvitality.nl)

🌐 [www.stresstelijf.nu](https://www.stresstelijf.nu)

☎ M 0655145418

🌐 LinkedIn: [nl.linkedin.com/in/jjverolme](https://nl.linkedin.com/in/jjverolme)