Management Expedition
QUALITY TIME FOR TEAMS

# INLEIDING
# LEREN VAN STRESS

2019

## Inleiding
Elk mens kent stress.
En elk mens heeft een ander persoonlijkheidstype.
En elk type heeft kenmerkende stressfactoren.
Welk type ben jij?
En wat kun je leren van jouw stress?
En als je stressfactoren van de ander herkent, hoe neem je dan daar stress weg?

Met behulp van Insights Discovery® krijg je inzicht in jouw stressfactoren.

Deze presentatie is interessant om gesprek op gang te brengen over stress op de werkvloer op een teamdag, een kickoff of in een vergadering.
Het interactieve spelelement zorgt voor betrokkenheid. We gaan aan de slag met stressfactoren, gedrag en de remedie.
En het begrip Perceptie.

## Doel en doelgroep
Deze inleiding van 1 uur is bedoeld voor bewustwording dat stress voor elk type mens anders werkt.
Je kunt leren hoe stress bij jou werkt in relatie tot je persoonlijkheidstype.
En daarmee ook hoe het bij een ander (type) werkt.

Het maximum aantal deelnemers is 30 personen.

## Resultaat
U heeft na de inleiding:
- inzicht in uw stressfactoren in relatie tot uw persoonlijkheidstype
- handvatten voor stressreductie bij uzelf en anderen

## Voorbereiding
We doen een zorgvuldige intake. Wat wilt u bereiken?

# INLEIDING
# LEREN VAN STRESS



**Visie**
Management Expedition “organiseert” het gewenste leer- of veranderproces op basis van drie pijlers.

**EXPLORE** TO DISCOVER – zelfonderzoek door metaforen uit de buitenwereld naar binnen te halen.

**EXPERIMENT** TO FEEL – soms letterlijk en meestal figuurlijk mee op “expeditie” om ander gedrag te voelen.

**EXCHANGE** TO ACT – eerlijke uitwisseling en openhartige feedback die aanzetten tot actie.

**Investering**
De investering voor deze presentatie bedraagt € 900,- exclusief btw en reiskosten, inclusief voorbereiding.

**Spreker**

**Jöan Boere** heeft Bestuurlijke Informatica en Management Systems gestudeerd. Vanuit deze technische en sociologische achtergrond faciliteert hij teamprocessen vanuit een mix van zakelijke logica en gevoel bij emoties. Hij ontwerpt en organiseert leerzame en inspirerende “expeditions”. Tot zijn expertise rekent hij het doceren en adviseren over project- en verandermanagement en het begeleiden van leer- en veranderprocessen. Zijn scherpe waarnemingen vertalen zich naar feedback die helpt. Mensen typeren hem als zorgvuldig, scherp, open en invoelend in de klantbehoefte.

*Don’t stress over anything that you can’t change.*

*It’s not the load that breaks you down, it’s the way you carry it.*

*In de angst wordt de mens zich bewust van zijn vrijheid (Jean Paul Sartre, 1905-1980)*

**EXPLORE** TO DISCOVER

Zorgvuldig

**EXPERIMENT** TO FEEL

Scherp

**EXCHANGE** TO ACT

Bevlogen

Voor meer informatie of referenties belt of mailt u met Jöan Boere.

**t** +31(0)6-536 336 67 **e** info@managementexpedition.nl **w** www.managementexpedition.nl