



Week van de Werkstress 2019

De campagne is gestart, veel activiteiten en initiatieven zijn aangemeld en onze partners zijn druk bezig met de voorbereidingen. Met alle zekerheid kunnen we zeggen dat 11 t/m 15 november 2019 een Week vol Werkplezier wordt! In deze nieuwsbrief geven we alvast een sneak preview van een aantal activiteiten en leest u het laatste nieuws rondom de Week van de Werkstress 2019.

Nieuws

Reminder campagnebijeenkomst

Zoekt u nog inspiratie voor de invulling van de Week van de Werkstress binnen uw eigen organisatie? Op woensdag 16 oktober 2019 vindt in Tilburg van 14.00 uur tot 16.00 uur een Campagnebijeenkomst plaats. Bomvol met ideeën voor concrete activiteiten. Experts en deelnemers geven korte pitches met voorbeelden en bieden inspiratie. De bijeenkomst wordt afgesloten met een netwerkborel. Aanmelden kan eenvoudig via [deze link](#). Wees er snel bij, er is nog maar een aantal plaatsen beschikbaar.

Masterplan Maandag: maak je eigen Masterplan met Arbo Unie

Arbo Unie verzorgt als één van de hoofdsponsors de aftrap van de Week van de Werkstress; Masterplan Maandag. Op deze dag ligt de nadruk op bewustwording van oorzaken van werkstress en de oplossingen hiervoor. Arbo Unie wil graag tijdens deze week bedrijven helpen werkstress bij medewerkers te voorkomen. De boodschap is: Maak je eigen masterplan. Breng in kaart waar je energie van krijgt. Hoe je op het werk, thuis en als persoon de balans houdt tussen de gestelde eisen en je eigen wensen. Tijdens de week van de werkstress kun je whitepapers downloaden, je eigen masterplan invullen en live vragen stellen op 11 november tijdens het Facebook Live event. Of luister naar de podcasts over mentale veerkracht. Voldoende inspiratie om je eigen masterplan samen te stellen en werkstress te voorkomen. Meer weten? [Klik hier](#).

Digital Detox Donderdag: Koerskaartsessies door Career & Live

We zijn druk met ons werk, druk met ons privé leven én we zijn 24/7 online. Hoe kun je nu zorgen dat je meer plezier hebt? 14 november organiseert Career & Live door heel Nederland tal van Koerskaartsessies "Werk privé plezier; samen het echte gesprek aan gaan!" De deelnemers zijn twee uur lang geëngageerd in gesprek over het centrale thema: van werk privé balans naar werk privé plezier en eindigen met concrete vervolgstappen; meer werkplezier en bewust offline. De sessies staan onder begeleiding van ervaren werk privé plezier trainers. Uiteraard staan alle digitale apparaten uit tijdens de workshops. Op aanvraag kunnen de Koerskaartsessies ook op locatie bij werkgevers worden gegeven.

Gratis coachsessies tijdens de Week van de Werkstress

Buro de Waal geeft tijdens de Week van de Werkstress vijf dagen lang coachsessies weg. De 1,5 uur durende sessies staan in het teken van het herkennen van de signalen van stress en psycho educatie over stress. Ook worden er oefeningen gedaan om stress te verminderen en de energie te vergroten. [Hier](#) kunt u zich aanmelden voor de gratis coachsessie stress- en burn-outcoaching.

Verdient uw activiteit ook aandacht? Meld de activiteit dan zo snel mogelijk aan via [deze link](#). Wie weet staat uw activiteit in de volgende nieuwsbrief!

Bent u voorbereid op een Week vol Werkplezier?

Op de [campagnewebsite](#) worden de eerste activiteiten aangemeld. Hoe staat het met uw voorbereidingen? Check hier of u er al klaar voor bent:

- [Toolkit](#) gedownload
- Activiteit aangemeld op de [website](#)
- Aangemeld voor de campagnebijeenkomst
- Deelname verspreid onder uw relaties en netwerk



Week van de werkstress 2019
Uitschrijven [Bekijk online](#)

Contactgegevens

Postbus 4076
5004 JB TILBURG
Reitseplein 1
5037 AA TILBURG
Telefoon: 013 - 594 44 56
info@werkstress2019.nl