



Week van de Werkstress 2019

Over 1,5 week is het zover; de Week van de Werkstress 2019 gaat van start! De campagne is in volle gang. Help ons mee het doel te bereiken: meer werkplezier en minder werkstress door je activiteit aan te melden en te delen met je (zakelijke) relaties. Met deze nieuwsbrief ben je weer helemaal op de hoogte en voorzien van nieuwe inspiratie.

Nieuws

OVAL-event Kom in beweging! op woensdag 13 november

Mis het niet: woensdagmiddag 13 november gaan we een beweeglijke middag maken met bruisende dialogen van staatssecretaris Tamara van Ark, cabaretier Dolf Jansen, neuropsycholoog Margriet Sitskoorn, (inter)actieve sessies en ruimte voor mooie ontmoetingen. Bekijk het volledige [programma](#) en de [sprekers](#) via de speciale event website. Toegang is gratis voor iedereen die in beweging wil komen of blijven. [U kunt hier direct aanmelden.](#)

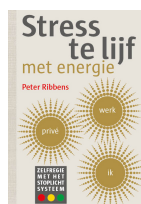


Werk dat bij je past geeft minder stress

Maar waarom is dat zo? Simpelweg omdat je voor werkzaamheden die goed bij je passen minder moeite hoeft te doen. Om werk dat buiten je comfortzone ligt succesvol uit te voeren moet je 'een tandje' extra bijzetten. En dat levert stress op waardoor je waarschijnlijk minder werkplezier ervaart. Een loopbaancoach geeft inzicht in jouw talenten en hoe je die kan inzetten om werkplezier te vergroten. De experts van Focus Nederland, hoofdsponsor van de Week van de Werkstress, kunnen je hierbij helpen. Wil je geïnspireerd worden? Kom dan naar het OVAL-event op 13 november waar [Focus Nederland](#) de sessie 'De werkplezier generator' verzorgt.

Krijg weer grip op je leven met het boek 'Stress te lijf met energie'

Steeds vaker raken we in de knoop door de verwachtingen van werk en in privésituaties. Meer mensen raken in de problemen door dit jachtige leven en raken uitgeput. Het boek 'Stress te lijf met energie' leert jou het heft in eigen handen te nemen. Bedrijfsarts Peter Ribbens heeft 40 jaar ervaring met het coachen naar een gezond, energiek leven. In het boek onthult hij de succesvolle stoplichtmethode. Stap voor stap ontdek je hoe je grip krijgt op je eigen leven en nieuwe energie opdoet. De officiële lancering van het boek is op dinsdag 12 november. Het boek is te bestellen via [deze link](#).



Getting Things Done bij Louwsma Beheer Groep

Louwsma Beheer Groep organiseert op donderdag 14 november een interne training Getting Things Done. De training is een praktische aanpak om werkdruk te beheersen en te reguleren. Medewerkers kunnen na de training concrete stappen zetten om meer grip op werkdruk te krijgen.

Welke activiteiten ga jij met je medewerkers ondernemen tijdens de Week van de Werkstress? Laat het ons weten door je activiteit [aan te melden](#) of stuur een e-mail naar info@werkstress2019.nl.



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