

Gimd



Werk & Balans

Omgaan met werkdruk

- Maatwerkprogramma in samenwerking met Stichting Sociaal Fonds Huisartsen (SSFH)



Workshops

Een hoge werkdruk kan invloed hebben op je fysieke en mentale gezondheid. Hoewel werkdruk onvermijdelijk is, kan het effectief leren omgaan met werkdruk zorgen voor een betere werksfeer, ziekteverzuim verlagen en uiteindelijk leiden tot meer werkplezier en voldoening.

Vraag nu een workshop aan voor uw team!

- Werk en privé in balans
- Stresshantering
- Mentale veerkracht



Omgaan met lastig gedrag/agressie

- Maatwerkprogramma in samenwerking met Stichting Sociaal Fonds Huisartsen (SSFH)



Training

Hoe ga je om met lastig gedrag? Alles draait om balans en weerbaarheid. Weerstand kunnen bieden aan bedreigingen en agressie en die vaardigheden bezitten die nodig zijn om de situatie te kunnen hanteren. Het is dan nodig om meer bewust te worden van de wisselwerking tussen je eigen houding en de houding van de ander.

Vraag nu een training aan voor uw team!

- **Mentale weerbaarheid, omgaan met lastig gedrag**



Overzicht workshops en training

Thema	Toelichting	Vorm	Aantal	Duur	Kosten
Werk en privé in balans (werkdruk)	Je krijgt inzicht in energiegevers en energienemers en ook in risicofactoren als je uit balans raakt. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het stellen van prioriteiten en tips rondom dit thema.	Workshop Online of op locatie	Min. 6 max. 10 deelnemers	3,5 uur	€ 1.795,00
Stresshantering (werkdruk)	Je krijgt inzicht in de processen die spelen bij het ontstaan van stress en leert stresssignalen te herkennen en bespreekbaar te maken.	Workshop Online of op locatie	Min. 6 max. 10 deelnemers	3,5 uur	€ 1.795,00
Mentale veerkracht (werkdruk)	Je krijgt inzicht in de werking van de hersenen bij verandering en spanning. Daarnaast krijg je handvatten om mentaal veerkrachtig te blijven in een steeds veranderende omgeving.	Workshop Online of op locatie	Min. 6 max. 10 deelnemers	3,5 uur	€ 1.795,00
Mentale weerbaarheid en omgaan met lastig gedrag (lastig gedrag/ agressie)	Je leert, met behoud van eigen stijl, op een zelfbewuste manier lastig gedrag en agressie te voorkomen, te verminderen en ermee om te gaan. Alles draait om balans en weerbaarheid. Weerstand kunnen bieden aan bedreigingen en agressie en die vaardigheden bezitten die nodig zijn om de situatie te kunnen hanteren, zijn dan van belang. Je wordt (nog) meer bewust van de wisselwerking tussen eigen houding en de houding van de ander.	Training op locatie	Min. 6 max. 10 deelnemers	3,5 uur	€ 2.305,00

Maatwerkprogramma per praktijk

- SSFH wil duurzame inzetbaarheid zo veel mogelijk stimuleren. Hiervoor bieden zij de mogelijkheid om een eigen programma samen te stellen. Voor deze maatwerkoplossingen zijn vouchers beschikbaar die een vergoeding biedt voor de kosten.
- De vouchers kennen een maximale waarde afhankelijk van de grootte van de organisatie.

Praktijk	# werkenden	Vergoeding
Klein	2 – 9	€ 3.000,00
Middel	10 – 24	€ 6.000,00
Groot	> 25	€ 10.000,00





Het kernteam trainers van Gimd



Onze aanpak

Gimd werkt volgens het KIT-model (Kennis, Inzicht en Toepassing) waarbij korte blokjes theorie worden afgewisseld met praktijkgerichte oefeningen om op die manier inzicht te verkrijgen in het thema. Het model zorgt ervoor dat de theorie snel wordt opgeslagen en ook dat het voor alle deelnemers toegankelijk en vooral leuk is om deel te nemen.

- Er wordt een professionele trainer ingezet.
- De middelen (op locatie): beamer en flip-over (worden geregeld door de aanvrager).
- Trainingsmateriaal en bijbehorende presentatie wordt geregeld door de trainer.

Onze trainingen zijn CEDEO-erkend

Het CEDEO keurmerk wordt toegekend na een door CEDEO ingesteld onderzoek naar klanttevredenheid waarbij minimaal 80% van de klanten tevreden of zeer tevreden moet zijn met de dienstverlening.





Belangstelling en contact

Wil jij werken aan werkdruk en omgaan met lastig gedrag? Neem gerust contact met ons op, we helpen je graag.

Aanvraag voucher SSFH, ga naar: www.ssfh.nl/voucher-aanvraag

Meer informatie, maatwerk of aanmelden? Wij komen graag met jou in contact.

- @: Trainingen@gimd.nl
- T: 088-8008500