

Presteren onder druk

Details

Cursusduur

1 dag

Datum en locatie

5 november 2019 - Nieuwegein

Tijd

10:00 - 17:30

Prijs

€ 630,00 (leden) / € 690,00 (niet-leden)

Kennisgebied

Persoonlijke vaardigheden

Bestemd voor

MKB-accountants

Niveau

Fundamental



Accountancy



Datum en locatie

5 november 2019 - Nieuwegein

[Inschrijven](#)

Inhoud

Gezonde werkdruk inspireert en een beetje stress leidt tot betere prestaties. Als de druk te hoog wordt, dan kan dat leiden tot spanning en (fysieke) klachten en kunnen uw prestaties afnemen.

Doelstelling

In deze training leer je hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op dit proces. Je leert hoe je, ook onder druk, energiek en met plezier kunt blijven werken en presteren. Niet door nóg harder te werken, maar door de rust te bewaren én ervoor te zorgen dat je energieniveau gedurende de dag op peil blijft.

Inhoud

De basis van deze training wordt gevormd door de vier gebieden van vitaliteit: fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel en inspiratief. Om energiek in het leven en in je werk te staan, is het van belang om gezond en fit te zijn op al deze gebieden. In de training krijg je daarvoor praktische en direct toepasbare tips aangereikt die bijdragen aan beter 'energiemanagement'. Je leert wat je tijdens een (werk)dag concreet kunt doen om de beschikbare energie optimaal te benutten en hoe de energie steeds weer kan worden aangevuld. Je leert ook een praktische techniek die je daarbij kan helpen: hartcoherentie.

Een belangrijk deel van de training bestaat uit kennismaking met de hartcoherentie-techniek. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde methode waarmee je leert je hartritme te beïnvloeden. Je leert hoe je in alle drukte de rust kunt bewaren, zodat je helder en alert blijft één productief kunt blijven werken. Je krijgt met behulp van biofeedback-apparatuur op een beeldscherm te zien welke effecten verschillende situaties op je hartritme hebben. Je zult gaan begrijpen en herkennen wanneer gezonde spanning omslaat in ongezonde spanning. Ook leer je eenvoudige en praktische technieken om je hartritme te sturen, zodat je meer begrip krijgt op je reacties en spanning en stress. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat hartcoherentietraining veel positieve effecten heeft, zoals Meer energie en veerkracht, minder stress, betere concentratie en prestaties.

Bestemd voor

Alle accountants en financieel professionals

Docenten

drs. Esther Gijsbers

Locatie

De cursus vindt plaats in Fletcher Hotel Nieuwegein-Utrecht in Nieuwegein

Adres

Fletcher Hotel Nieuwegein-Utrecht

Buizerdlaan 10

Nieuwegein

Telefoonnummer

[\(030\) 604 48 44](tel:(030)6044844)

E-mailadres

sales@fletcherhotelnieuwegin.nl

Website

<https://www.fletcher.nl>

[!\[\]\(fe3aebe81acea8d45108cd2768939da7_img.jpg\) Routebeschrijving](#)