



SAMEN-werk

Workshop

Stress & Burn-out: herkennen, begrijpen en voorkomen

Voor werkgevers, leidinggevenden en medewerkers
Stress en burn-out ontstaan zelden van de ene op de andere dag.

Vaak zijn er al langere tijd signalen, lichamelijk én mentaal, die niet altijd worden herkend of serieus genomen worden. Deze workshop geeft inzicht, herkenning en praktische handvatten om uitval te voorkomen en duurzame inzetbaarheid te versterken.

De workshop bestaat uit:

1. Duur: 1,5 – 2 uur
2. Doelgroep: Medewerkers, leidinggevenden, HR
3. Vorm: interactief, praktisch en herkenbaar

Stress & Burn-out!



1. Wat leer je in deze workshop?

- Wat is stress – en wanneer wordt het een probleem?
- Het verschil tussen gezonde stress en overbelasting
- Wanneer stress omslaat in klachten of burn-out
- Waarom herstel soms uitblijft

2. Lichamelijke signalen van stress en overbelasting

3. Mentale en gedragsmatige signalen

4. Hoe schat je de situatie goed in?

5. Wat kun je doen als werkgever of eidinggevende?

6. Wat kan de medewerker zelf doen?

Resultaat van de workshop

Na afloop:

- ✓ is er meer inzicht in stress en burn-out
- ✓ worden signalen sneller herkend
- ✓ weten medewerkers en leidinggevenden hoe te handelen
- ✓ neemt het risico op uitval af
- ✓ ontstaat meer openheid en begrip

Locatie: BIZPOINT Roermond of incompany

Duur: 1,5 – 3 uur (afhankelijk van wens)

Doelgroep: Leidinggevenden & HR

Tel; 0642636444

Contact: info@samen-werk.nl

Website: www.samen-werk.nl