



## (Persoonlijke) Weerbaarheid

Medewerkers inzicht geven in hun persoonlijke weerbaarheid, regie en balans door middel van een training op maat

# Weerbaarheid op maat

**Steeds vaker hoort u in het nieuws, van collega's of misschien in uw directe omgeving dat (jonge) professionals kampen met stress- en vermoeidheidsklachten of zelfs angstaanvallen.**

Deze signalen nemen we bij BMC serieus. Met de training Weerbaarheid op maat proberen we in te spelen op de kern van het probleem binnen uw organisatie. Het verlagen van verzuimcijfers en (werk)stress bij collega's of het preventief versterken van de (persoonlijke) weerbaarheid. Het verbeteren van de werk/privé balans, timemanagement of empowerment.

Onze speciaal opgeleide trainer(s) Weerbaarheid maken graag een training op maat voor uw organisatie.

Het doel van de training is om medewerkers meer inzicht te geven in de regie die ze hebben op hun persoonlijke weerbaarheid. Om ze tips te geven voor een gezonde werk/privé balans en te zorgen dat ze gezond en met plezier naar hun werk gaan. Bewustwording staat hierbij centraal.

Inmiddels wordt de training al op meerdere plekken in Nederland gegeven met goede resultaten. Bent u geïnteresseerd? Neem dan vrijblijvend contact op voor een oriënterend gesprek, waarin onze trainers u meer kunnen vertellen over de mogelijkheden.

## Meer informatie & contact

Meer weten of een afspraak voor een vrijblijvend gesprek? Neem dan telefonisch contact op of stuur een e-mail naar een van onze gespecialiseerde adviseurs.



**Renée (A.M.) Kruf**

leer- en ontwikkelmanager/adviseur

[renee.kruf@bmc.nl](mailto:renee.kruf@bmc.nl)

06 - 53 99 10 53



**Anne Willemsen**

adviseur

[anne.willemsen@bmc.nl](mailto:anne.willemsen@bmc.nl)

06 - 53 55 67 87