

Webinar: omgaan met angst voor corona kan je leren

Het coronavirus heeft grote impact op de maatschappij. De confrontatie met de nieuwe realiteit waar we in leven, kan leiden tot stress, gevoelens van onzekerheid en angst. Onzekerheid over de toekomst, angst om weer aan het werk te gaan, om ziek te worden, of om een kwetsbare huisgenoot te besmetten.

Heeft u medewerkers die onzeker zijn in deze periode? Medewerkers die dusdanig last hebben van angst voor het coronavirus dat ze er mentale en/of fysieke klachten door ervaren? Werkt de angst voor hen verlamrend en hebben ze moeite met functioneren in werk of privé? Dan zou deze webinar 'Omgaan met angst voor corona' hen verder kunnen helpen. Het doel van deze interactieve online webinar is om te onderzoeken hoe je bepaalde gevoelens een minder negatieve impact op je leven kan laten krijgen. We beginnen met een positieve boodschap: Omgaan met angst voor corona kan je leren! Deze sessie kan hen daarbij op weg helpen.

Angst voor corona en gevoelens van onzekerheid komen veel voor. Het is onmogelijk en ook niet wenselijk om deze gevoelens uit te bannen. In de basis is angst nuttig en zinvol en iedereen heeft zo zijn eigen manier om met gevoelens van angst om te gaan. De een drukt zijn/haar gevoelens weg en doet alsof er niets aan de hand is. Bij de ander nemen de emoties juist het hele leven over, met drempelvrees tot gevolg. Om zelf te kunnen bepalen hoe je met deze gevoelens omgaat, wat is dan de beste methode? Hoe bereik je dit? Door **kennis**, **inzicht** en een **actieplan**.

Inhoud

Naast onze wekelijkse (gratis) kennissessies, die puur gericht zijn op het ontvangen van informatie, bieden wij deze interactieve webinar aan.

Een kleine groep collega's gaat in deze interactieve webinar aan de slag. De eerste stap is het opdoen van **kennis**. Om vervolgens met hulp van anderen/de trainer, actief op zoek te gaan naar eigen gedachten, gevoelens en gedrag die de angst veroorzaken. Met dit verkregen (zelf)**inzicht** formuleren we vervolgens een persoonlijk **actieplan**.



Details webinar

Deze interactieve webinar is ontwikkeld voor kleine groepen collega's (max 8 deelnemers). In 1,5 uur worden bovenstaande stappen doorlopen en de investering is € 475,-. Voor meer informatie kunt u een bericht sturen naar trainingen@enrgyinbusiness.nl.

Vervolg

Hebben uw medewerkers (na de webinar) behoefte aan individuele begeleiding? De mogelijkheden hiervoor kunnen (in een persoonlijke gratis intake) met één van onze coaches besproken worden. Wilt u deze begeleiding aanbieden aan uw medewerkers? Neem contact op met uw vaste contactpersoon, stuur een bericht naar coaching@enrgyinbusiness.nl of bel met Jeroen Altena (06-42397412).