



Mentale weerbaarheid

Stress, veerkracht en mentale kracht in het sociaal domein

Over de workshop

Werken in het sociaal domein vraagt veel van professionals. Je staat dagelijks onder druk: complexe casussen, emotioneel beladen situaties, hoge verwachtingen en beperkte tijd.

Stress is onderdeel van het werk, maar langdurige spanning kan leiden tot overbelasting, verminderde effectiviteit en verlies van energie.

Mentale Weerbaarheid is een korte, krachtige training van Skilled4Life Group die professionals inzicht geeft in hoe stress werkt, hoe veerkracht ontstaat en hoe mentale kracht actief getraind kan worden. Niet met abstracte theorie, maar met herkenbare praktijkvoorbeelden, concrete oefeningen en direct toepasbare tools.

De training helpt professionals om bewuster om te gaan met druk, beter te herstellen na belastende situaties en sterker te blijven functioneren in een complexe werkomgeving.

Wat levert het op

Voor de professional

- Meer inzicht in eigen stressreacties
- Betere emotieregulatie onder druk
- Concrete herstelstrategieën
- Meer mentale rust en focus
- Versterkt gevoel van regie en eigenaarschap

Voor het team

- Meer openheid over werkdruk en spanning
- Betere onderlinge ondersteuning
- Minder escalatie in stressvolle situaties
- Gezondere teamdynamiek

Voor de organisatie

- Duurzamer inzetbare medewerkers
- Minder uitval door stressgerelateerde klachten
- Professionelere omgang met druk
- Sterkere basis voor gezonde werkcultuur

Doelstellingen

Hoofddoel:

Professionals in het sociaal domein versterken in hun mentale weerbaarheid, zodat zij duurzaam inzetbaar blijven en effectief kunnen functioneren onder druk.

Subdoelen:

- Professionals begrijpen hoe stress fysiologisch en mentaal werkt
- Stresssignalen worden eerder herkend en bespreekbaar gemaakt
- Veerkracht wordt gezien als trainbare vaardigheid
- Professionals leren praktische technieken om spanning te reguleren
- Er ontstaat meer eigenaarschap over mentale gezondheid en herstel

Praktische info

Trainingnaam: Mentale Weerbaarheid

Type: Training

Doelgroep: Professionals in het sociaal domein (jeugdzorg, wijkteams, onderwijs, zorg, gemeenten)

Duur: 1 dagdeel (4 uur)

Locatie: Incompany

Vorm: Interactief en praktijkgericht

Prijs: €1.895,- exclusief BTW

‘Sterke professionals blijven niet overeind door toeval’

Ze blijven overeind omdat zij leren omgaan met druk, herstellen na tegenslag en bewust werken aan hun mentale kracht.

Deze training biedt professionals een krachtig startpunt om sterker, stabiel en veerkrachtiger te functioneren in een veeleisende werkomgeving.