



online WORKSHOP 'Stress als bondgenoot' **ENERGIE- EN STRESSMANAGEMENT**

Datum en tijd: zaterdag 17 juli 2021 9:30-13:30 uur

Aanmelden is mogelijk tot 10 juli via secretariaat@sigv.nl

Prijs € 175,-- (excl. btw)

PE punten 6 PE punten (4 PE punten online college en 2 PE punten inleesliteratuur)

Teveel tolkopdrachten of juist te weinig? Hoe hou je een gezonde energiebalans in privé en werk? Hoe ga je om met emotioneel belastende onderwerpen en laad je daarna weer op? Ken je je energie bronnen en je energievreters?

Dit zijn vragen en uitdagingen die elke tolk in de loop van zijn/haar carrière tegenkomt en die voor werkstress zorgen.

Stress is niet per definitie negatief, maar langdurige stress is dat wel. Het zorgt voor minder plezier in het werk en leidt tot gezondheidsklachten en soms zelfs tot burn-outklachten of een echte burn-out.

Creëer door inzichten over werkdruk en werkstress en praktische tips weer meer plezier en energie, zodat je de uitdagingen van het tolken weer de baas bent.

Deze interactieve workshop wordt verzorgd door Ismahane Bensmail en Marieke Verhoeven

Marieke Verhoeven is een zeer ervaren trainer, coach en opleidingskundig ontwerper. Ze ontwikkelt trainingen om individuen persoonlijk en professioneel te laten groeien. Dit doet ze door in te zetten op bewustwording en concrete praktische tools aan te reiken. De trainingen en coaching hebben als doel om een duurzame verandering teweeg te brengen.

Ismahane Bensmail is een zeer ervaren trainer, trainingsacteur en coach. In die hoedanigheid en met haar achtergrond in de culturele antropologie ontwikkelt en verzorgt ze trainingen voor o.a. tolken die hun welzijn en plezier in het werk willen bevorderen.