

## **Van werkdruk naar werkplezier!**

Ingrid van der Wal ([www.abvakabofnv.nl](http://www.abvakabofnv.nl))

Wel eens last van werkdruk? Wil je minder stress en irritaties? Wil je je eigen signalen serieus nemen? Opkomen voor wat jij belangrijk vindt? Meer plezier in je werk?

In de workshop ga je via een spel verkennen wat er bij werkdruk allemaal kan meespelen. Ook vragen we je een moment voor jezelf je werk onder de loep te nemen. Het resultaat is dat je de workshop verlaat met mogelijke oplossingen voor je eigen werkdrukproblemen. En als je die in praktijk brengt, dan krijg je vanzelf (weer) meer plezier in je werk. Zo zorg je goed voor je zelf.