



Training

Versterk je Weerbaarheid & Veerkracht

Versterk je Weerbaarheid & Veerkracht

Stevig blijven in een veeleisende omgeving: met rust, regie en herstelvermogen

"Soms komt het te veel tegelijk. Spanningen op de werkvloer, gedrag dat je raakt, dingen die blijven hangen. Ik wil me niet uit het veld laten slaan, maar hoe houd ik dat vol?"

Werken binnen het sociaal domein, de overheid, zorg- en welzijn of de IT, betekent schakelen. Tussen mensen, emoties, verwachtingen en regels. Dat vraagt iets van je mentale veerkracht én je weerbaarheid. Deze training helpt je steviger staan in lastige situaties, stress signalen eerder te herkennen en gezonder om te gaan met druk of confrontaties.

Voor wie?

Voor professionals in het sociaal domein, zorg- en welzijn, overheid en de IT sector die zich regelmatig gespannen, vermoeid of uit balans voelen, moeite hebben met het verwerken van stressvolle situaties of confrontaties, willen leren hoe ze hun grenzen beter bewaken en herstellen na druk en meer rust, veerkracht en balans willen ervaren in hun werk.

Wat leer je in deze training?

Weerbaarheid gaat over stevig staan, veerkracht over kunnen herstellen. In deze training krijg je inzicht in hoe je met beide bewuster kunt omgaan. Niet door harder te werken, maar door anders te reageren op interne en externe prikkels. Thema's die aan bod komen:

- Wat veerkracht en weerbaarheid zijn en hoe ze zich uiten in gedrag
- Hoe stress ontstaat en hoe je signalen bij jezelf herkent
- Hoe je jezelf beschermt tegen mentale uitputting
- Grenzen stellen op een manier die bij jou past
- Omgaan met druk, weerstand en lastige emoties
- Praktische oefeningen voor herstel, zelfzorg en reflectie
- Oefenen met situaties die jij als belastend of uitdagend ervaart

Wat kun je na afloop?

- Je herkent stress en spanningssignalen sneller
- Je hebt handvatten om jezelf emotioneel en mentaal te beschermen
- Je communiceert duidelijker over wat je wel of niet aankunt
- Je herstelt sneller na een drukke of lastige periode
- Je voelt je sterker, rustiger en effectiever in je werk
- Je weet wat jou helpt om in balans te blijven - en wanneer bij te sturen

Praktische informatie

- Vorm: praktijkgerichte groepstraining
- Duur: drie dagdelen + terugkombijeenkomst
- Maatwerk: afgestemd op jullie praktijk en werkdruk
- Extra: optioneel traject met coaching of intervisie voor duurzame borging

Wil je leren hoe je stevig blijft staan én veerkrachtig terugveert?

Tijd voor inzicht, oefening en herstelfocus. Neem contact op via info@croan.nl of bel 040-3685068.

Het vraagt nét iets anders.

Onze trainers weten hoe gedrag voelt. Vaak zijn ze zelf ervaringsdeskundige of werken ze met een trainingsacteur. Geen rollenspel, maar échte situaties die raken én blijven hangen.

Daarbij volgen we de **code van Croan**:

- Analyseren: samen kijken naar wat er in gedrag gebeurt. Wat speelt er echt?
- Leren: oefenen in herkenbare situaties, met directe feedback.
- Verankeren: zorgen dat het blijft, met begeleiding na afloop.
- Zo ontstaat geen losse training, maar blijvende ontwikkeling.

Want reageren op gedrag? Dat vraagt nét iets anders.



Wil jij advies of deze training past bij jouw organisatie? Of heb je een vraag over een van onze andere diensten? Neem dan vrijblijvend contact op met Rutger van der Windt.

info@croan.nl
040-3685068