

## OPLEIDINGEN



Marc Smits

“De reacties van onze medewerkers die de opleiding hebben gevolgd, waren unaniem positief: een leerrijk verhaal en een boeiende ervaring waar elke medewerker iets van opgestoken heeft. Deugdzaam was ook hun blijken van waardering, dat zo'n opleiding helemaal voor hun welzijn wordt georganiseerd. De opleiding 'Omgaan met stress op het werk' kan ik elk personeelslid in elke supermarkt alleen maar toewensen. Verder ben ik ervan overtuigd dat ook zaakvoerders en leidinggevenden in de foodretail baat zouden hebben bij een uitgediepte opleiding 'Omgaan met stress op het werk'.”

**Dirk Claeys, SPAR Drogen**

## Omgaan met stress

### ● WAT?

Een praktijkgerichte opleiding rond omgaan met stress op de winkelvloer.

### ● VOOR WIE?

Leidinggevenden, vaste medewerkers en jobstudenten.

### ● WAAR EN WANNEER?

Deze interactieve opleiding duurt een halve tot een volledige dag (afhankelijk van het aantal deelnemers). We vertrekken van de eigen, herkenbare situaties op de winkelvloer. Onze PMO expert, Marc Smits, gaat tijdens de opleiding op zoek naar de concrete stressbronnen om ze vervolgens onder controle te krijgen en op gepaste wijze te anticiperen.

### ● HOE?

1. Door het gebruik van biofeedbackapparatuur (een aan het oor of vinger aangesloten sensor laat op het computerscherm zien hoe het hart zich gedraagt), wordt snel duidelijk welke de individuele stressbronnen zijn van de medewerkers.
2. Na het herkennen van de eigen stressbronnen kan gewerkt worden aan zelfsturing en vooruitgang waarbij rust, evenwicht en veerkracht van de medewerkers worden beoogd.
3. Doordat de training op de eigen werkplek en met praktische voorbeelden uit de eigen leef- en werkwereeld wordt gegeven, krijgen de medewerkers concrete tools waarmee ze direct aan de slag kunnen om hun stress onder controle te krijgen.

### ● DOOR WIE?

Onze PMO trainer, **Marc Smits** heeft een heel diverse carrière achter de rug. Van criminoloog, over politiecommissaris tot security manager bij een internationaal bedrijf.

In zijn aanpak maakt hij mensen bewust dat ze steeds een keuze hebben en verantwoordelijk zijn voor hun leven.

*“Zijn missie is mensen te inspireren om verantwoordelijkheid op te nemen voor hun leven.”*

### ● CONTACT

wendy.labie@pmocvba.be - 02 212 26 51