

Aandachts Management Training

“stress de baas!”

Wat levert Aandachts Management op?



Minder uitval

Een fitte werknemer betekent minder verzuimdagen door stress en burn-out.



Meer productiviteit

Werknemers leren efficiënter te werken zonder afleidingen en multitasking.



Lagere kosten

Elke dag dat een werknemer niet ziek is, bespaart je verzuimkosten.

Verlaag ziekteverzuim zonder productiviteitsverlies

Cijfers die spreken:

- €3,9 miljard per jaar verzuimkosten door werkstress in Nederland.
- 33% van het verzuim is direct te wijten aan werkgerelateerde stress.
- Een werknemer met stressgerelateerde klachten is gemiddeld 57 dagen uit de roulatie.

Waarom deze training?

In de huidige werkcultuur is stress een van de grootste oorzaken van verzuim. Werkdruk verlagen zonder productiviteitsverlies is een uitdaging voor elke organisatie. Onze AandachtsManagement Training helpt werknemers beter om te gaan met aandacht, stress te verminderen en mentaal sterker te worden, wat leidt tot minder uitval en hogere productiviteit.

Onderwerpen zijn o.a.:

- **De afnemende aandachtsspanne:** Hoe technologie onze focus verkort.
- **Kinetische aandacht:** Het constant wisselen van aandacht en de invloed op de prestaties.
- **Multitasking:** De voors- en tegens van multitasking en de impact op productiviteit en stress.
- **Digitale afleidingen:** Hoe verminder je ze op de werkvloer?
- **Cognitieve vermoeidheid:** Hoe herken en voorkom je mentale uitputting.
- **Emotieel welzijn en focus:** De impact van stress op je aandacht en herstel van balans.
- **Aandacht en welzijn:** Versterk je mentale en fysieke welzijn met betere focus.
- **Praktische strategieën:** Directe tips om je aandacht te verbeteren en stress te verminderen.

De kracht van de training

- **Direct rendement:** Minder stress, betere focus en hogere productiviteit.
- **Praktische aanpak:** Geen theorie, maar direct toepasbare tools.
- **Voor wie?** Ideaal voor professionals, managers, medewerkers van organisaties en teams die moeite hebben hun aandacht vast te houden en afleidingen zoals e-mails, smartphones en multitasking willen verminderen op de werkvloer.
- **Duur:** 1 dag, 2 dagen of leergang
- **Flexibele mogelijkheden:** Incompany, open inschrijving en virtueel.
- **Meer informatie?** Bezoek onze website of bel direct met onze trainer en adviseur Rudy Rensink voor een vrijblijvend gesprek.

Goorstraat 4, 7004 HG Doetinchem

+31 (0)653 - 69 49 39

www.AchterhoekTrainingen.nl

info@AchterhoekTrainingen.nl



**Achterhoek
Trainingen**