



**MARK PAASMAN**

**ZAKELIJKE HALVE-DAGWORKSHOP**

# JEZELF LEIDEN ONDER DRUK

Helder blijven handelen, communiceren en besluiten wanneer de druk oploopt.



## WAAROM DEZE WORKSHOP

Onder aanhoudende druk kan een automatische reactie eerder komen dan een weloverwogen oordeel. In deze workshop onderzoeken deelnemers wat er in een echte werksituatie gebeurt en wat zij de volgende werkdag bewust anders kunnen doen.

### VAN DRUK NAAR BEWUST HANDELEN

live toegepast op een echte werksituatie

SITUATIE

→  
INTERPRETATIE

→  
SIGNALEN

→  
AUTOMATISCHE REACTIE

→  
BEWUSTE HANDELING

### WANNEER DIT RELEVANT KAN ZIJN

- Grote verantwoordelijkheid wordt gedragen met te weinig herstel.
- Druk leidt herhaaldelijk tot versnelling, overmatige controle of terugtrekken.
- Oordeelsvorming en communicatie vernauwen wanneer de belasting toeneemt.
- Een team zoekt gedeelde taal zonder verplichte persoonlijke openheid.

### DE WORKSHOP IS GERICHT OP

- Vroege signalen van druk beter herkennen.
- Feiten en aannames zorgvuldiger uit elkaar houden.
- Automatische reacties eerder opmerken.
- Onder druk bewuster communiceren en handelen.
- Concrete handelingen voor de volgende werkdag.

**3 UUR · 6-10 DEELNEMERS · MAXIMAAL 12**

We werken met een echte werksituatie. Persoonlijke openheid is niet verplicht.

**MARK PAASMAN · MENTOR**

**Hard op de inhoud. Zacht op de mens.**

**BESPREEK OF DIT PAST BIJ JOUW TEAM OF ORGANISATIE.**

[WWW.MARKPAASMAN.NL/CONTACT](http://WWW.MARKPAASMAN.NL/CONTACT)

