



**Conflict-  
hantering**



**Nóg meer  
werkplezier**



**Time-  
management**



**Stress  
is fijn**



**Doen waar je  
blij van wordt**



**80/20  
meer bereiken  
in minder tijd**



**Delegeren in  
één minuut**



**Mindfulness**



**Tel tot 10!  
emotie-  
management**



**Grip op je leven,  
rust in je hoofd**



**Lekker in  
je vel**



**Nu ik!  
assertiviteit  
voor beginners**



## Week van de Werkstress

Van maandag 11 t/m vrijdag 15 november is het week van de werkstress. Deze week staat dit jaar in het teken van werkplezier, een belangrijke factor om werkstress te voorkomen.

*Een derde van het werk gerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress. Daarmee is stress op de werkvloer beroepsziekte nummer 1. Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werk gerelateerde psychische ziektes. Alarmerende feiten, want werknemers die veel werkstress ervaren zitten niet goed in hun vel en zijn minder productief. Wie stress op het werk succesvol aanpakt zorgt voor meer werkplezier en minder verzuim (bron: [www.oval.nl](http://www.oval.nl)).*

Volgens onderzoek (TNO) zorgt werkplezier ervoor dat gezonde werkdruk niet omslaat in ongezonde werkstress.

### Persoonlijke training

Belangrijk dus om te investeren in jouw werkplezier! Jij kunt zelf invloed uitoefenen op jouw werkstress en werkplezier. Wil jij direct aan de slag met deze thema's? Probeer eens [deze ademhalingsoefening](#), die je overal en op ieder moment kunt toepassen. Of bekijk ook eens ons aanbod van trainingen van GoodHabit, passend bij dit thema.

Kijk voor meer informatie op [www.goodhabit.com](http://www.goodhabit.com). Je kunt ook inloggen met een OMO-account en meteen aan de slag gaan.

Dit kan op twee manieren:

1. Via de link <https://goodhabit.com/sso/omo>.
2. Via de link naar GoodHabit in het OMO-portaal op OMO.net. Inloggegevens kwijt? Mail naar [portalbeheer@omo.nl](mailto:portalbeheer@omo.nl).

### ProMotion

Liever persoonlijk in gesprek? Ook dat is mogelijk. Je bent van harte welkom bij ProMotion voor [individuele coaching](#) of voor een workshop of training.