



SUPERHERO^A

Health, Performance & Mindset coaching

**STRESS MANAGEMENT
& GROWTH**



STRESS MANAGEMENT & GROWTH

Master Emotions, Drive Results

In een wereld die steeds complexer wordt, is het essentieel om regelmatig op te laden.

Bij Superhero geloven we dat corporate health eenvoudiger kan zijn, zodat teams zich kunnen richten op wat echt telt: hun gezondheid en productiviteit.

Veel teams ervaren stress, wat leidt tot vermoeidheid en een hoge werkdruk. Dit heeft een negatieve invloed op zowel de gezondheid als de prestaties en motivatie.

Onze Superhero Workshops zijn specifiek gericht op stressmanagement en bieden korte, snackable sessies waarin je team leert hoe ze stress effectief kunnen beheersen en emoties onder controle kunnen houden.

Met praktische tips en strategieën ervaren medewerkers direct de voordelen, zonder poespas.

Deze no-nonsense aanpak bevordert niet alleen de gezondheid, maar stimuleert ook creativiteit en productiviteit. Het is een waardevolle investering in je team en het succes van je bedrijf.

Every successful business needs superheroes.

FEEL STRONG, WORK STRONGER..



VERBETERDE EMOTIONELE INTELLIGENTIE

De workshop helpt deelnemers om beter inzicht te krijgen in hun emoties en die van anderen, wat leidt tot effectievere communicatie en samenwerking binnen het team.



STRESSBEHEERSING EN VEERKRACHT

Medewerkers leren praktische technieken om stress te beheersen en veerkrachtiger te worden, wat hen in staat stelt om beter om te gaan met uitdagingen en druk op de werkvloer.



VERHOOGDE PRODUCTIVITEIT EN TEVREDENHEID

Door een gezondere omgang met emoties en stress kunnen medewerkers hun focus en motivatie verbeteren, wat leidt tot hogere productiviteit en algehele tevredenheid op de werkvloer.



SUPERHERO **STRESS MANAGEMENT &** **GROWTH**

€ 570/60'SESSIE

EXCL. BTW

SUPERHERO BELGIUM

+32 470 01 44 99

INFO@WECREATESUPERHEROES.BE

@WE_CREATE_SUPERHEROES