

## Training Belasting & Belastbaarheid

Omschrijving:	Interactieve bijeenkomst met informatie over de balans tussen belasting en belastbaarheid met aandacht voor energie en invloed van/omgaan met stress. Hier wordt ook gevraagd naar ervaringen en inzichten van deelnemers. Men krijgt antwoorden op de vraag hoe de balans te kunnen creëren en te behouden.
Doelstelling / resultaten:	Aan het einde van de bijeenkomsten hebben de deelnemers inzicht in de balans tussen belasting en belastbaarheid. Door dit inzicht zijn zij beter in staat deze balans te creëren en deze te behouden. Dit zorgt voor een positief effect op de gezondheid en levert hiermee een bijdrage aan het verminderen van ziekteverzuim.
Doelgroep / Voor wie	Deze training is bedoeld voor medewerkers die willen leren hoe zij de balans tussen belasting en belastbaarheid willen verbeteren om zo meer inzicht te krijgen in en het verbeteren van hun gezondheidssituatie
Voorwaarden:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimale leeftijd 16 jaar</li><li>• Globaal overzicht van de werkzaamheden van de deelnemers</li><li>• Voldoende beheersing Nederlandse taal</li><li>• Motivatie om te leren over het aangeboden thema</li></ul>
Vorm:	In groepsverband, aantal deelnemers 8-12 personen
Duur:	2 x 2,5 uur
Locatie:	Op locatie van de werkgever of bij Heliomare Arbeidsintegratie in Wijk aan Zee.

### Aanmelden en informatie

Heliomare Arbeidsintegratie  
Relweg 51  
1949 EC Wijk aan Zee  
T 088 920 92 00  
E [aanmeldpunt@heliomare.nl](mailto:aanmeldpunt@heliomare.nl)  
W [www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)