

## Effectief leren omgaan met

- druk
- spanning
- overprikkeling
- hoogsensitiviteit

*Vergroot je weerbaarheid!*



September 2021

# TripleWin - Filosofie



*Mensen zeggen wel eens: “prikkelers zijn absoluut noodzakelijk en prettig.” En dat is waar, zolang je maar wel weet te ontspannen en de accu tijdig oplaadt. Echter, wanneer de prikkels negatief zijn, chronisch worden en het lichaam voortdurend op een vecht- of vlucht-stand staat, dan gaat het lichaam mentaal en/of fysiek protesteren. Totdat je uiteindelijk met een burn-out gedwongen tot stilstand komt...*

**Wil je een burn-out voorkomen, je weerbaarheid vergroten en manieren leren om tijdig te herstellen?** Dan hebben de specialisten van TripleWin een krachtige en effectieve aanpak en methode voor je! Leer het in 3 dagen.

# Voorkomen is beter dan genezen



## “Kwam die burn-out van je medewerker voor jou totaal onverwacht?”

Als leidinggevende zie je de alarmsignalen van chronische overprikkeling vaak niet aan de buitenkant. Maar ondertussen...

- Zijn je mensen chaotisch en maken ze steeds meer fouten... omdat hun cognitief vermogen afneemt.
- Komen ze vaker te laat... omdat ze slecht slapen en constant moe zijn.
- Zijn ze vaker ziek... omdat hun immuunsysteem minder goed werkt.
- Hebben ze een kort lontje, en zijn ze gejaagd... omdat ze hoofdpijn, en spanning in hun lijf hebben, en zich somber voelen.
- Tonen ze amper nog initiatief... omdat ze wel wat anders aan hun hoofd hebben dan proactief en constructief meedenken.

---

*Een medewerker met een burn-out kost een bedrijf zo'n €60.000,-*

---

Bron: Zilveren Kruis/Arboned/NRC

### → Voorkom de hoge kosten van een burn-out!

In **3 dagen** maken wij jouw mensen **weerbaarder** tegen spanningen en prikkels van werk én een druk privéleven. Zo blijven zij krachtig en met plezier functioneren, blijft jouw bedrijf of afdeling soepel doordraaien, en blijven de klanten tevreden.

# Wat kun je leren tijdens deze 3-daagse?



## Lom jouw energie vast te houden en sneller te herstellen?

TripleWin biedt een unieke stress-training die je leert **begrijpen** waar je energieverlies vandaan komt, hoe je **weerberaarder** wordt en sneller kunt **herstellen**. Geen PowerPoint of abstracte modellen maar heel **praktische oefeningen** en juist veel aandacht voor jou als mens.

- Leer omgaan met overprikkeling, werkdruk en spanningen
- Leer hoe het herstelmecanisme van je lijf en je brein werkt
- Concrete manieren om te werken aan duurzaam herstel
- Corona-proof, veilig en conform RIVM-richtlijnen
- Voor zowel werknemers als leidinggevenden die hun medewerkers beter willen leren begrijpen

## Training in kennis, houding en gedrag



- Tijdens onze unieke 3-daagse training in Renesse onderzoeken deelnemers met 3 verschillende trainers hun leven op alle levensterreinen: werk, gezondheid, relaties, sociale omgeving en ontspanning. Ze krijgen persoonlijke ondersteuning bij de implementatie van een gezonde levensstijl op alle gebieden.
- Door de kleine groep ervaren deelnemers steun van medecursisten, is er veel ruimte voor persoonlijke verhalen en vragen, en kunnen deelnemers samen uitgebreid oefenen met lastige situaties.

## Wat levert deze 3-daagse op?



- **Het resultaat: blije werknemers, een gezond bedrijf, tevreden klanten**
- De TripleWin driedaagse is langer, intensiever, diepgaander, praktischer, uitgebreider, effectiever én leuker dan 99% van alle stresstrainingen in Nederland.
- Deelnemers krijgen inzicht in zichzelf en de oorzaken van overprikkeling, manieren om te herstellen en zaken die ze zelf kunnen beïnvloeden. In 3 dagen vergroten ze de eigen weerbaarheid.
- Daardoor krijg je als bedrijf: een duurzame positieve verandering van je medewerker in kennis, gedrag, energie en veerkracht. Voor blije werknemers, een gezond bedrijf, en tevreden klanten.

# Investingering en kosten



De kosten voor de 3-daagse (incl. 2 terugkommiddagen) bedragen € 1.695,- (excl. BTW).

De volgende zaken zijn inbegrepen:

- 2 hotelovernachtingen (inclusief ontbijt) in hotel De Zeeuwse Stromen in Renesse. Diner op zondag en maandag. Catering (koffie, thee, lunch en snacks) tijdens de trainingdagen.
- 16 uur groepstraining in een kleine groep, minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers.
- Persoonlijke assessments (nulmeting) op gebied van fysieke weerbaarheid en mentale (over-)prikkeling.
- Een individueel gesprek met een orthomoleculair therapeut die je fysiek doormeet met Asyra om te zien wat je lichaam te kort komt aan vitamines en mineralen.
- Consult met een trainer gespecialiseerd in stress en overprikkeling, in combinatie met hoogsensitiviteit. Onze trainers zijn gecertificeerd om het Model van Overprikkeling van HSP-coach Annek Tol te mogen toepassen.
- Werkboeken met theorie en oefeningen.
- 2 terugkommiddagen na ca. 3 en ca. 6 weken (Locatie afhankelijk van deelnemers).

Veel mensen komen met een collega, hun partner of een vriend(in). Anderen melden zich alleen aan, en ervaren al snel de betrokkenheid van de hele groep en de trainers.

# Investering in tijd



## 2 dagen (en 2 terugkommiddagen)

We vragen deelnemers om op zondagmiddag alvast naar Renesse te komen. Het programma start om 17:00 uur. Doel is om ontspannen en na een goede nacht rust op maandagochtend aan het programma te beginnen.

### Data 2021:

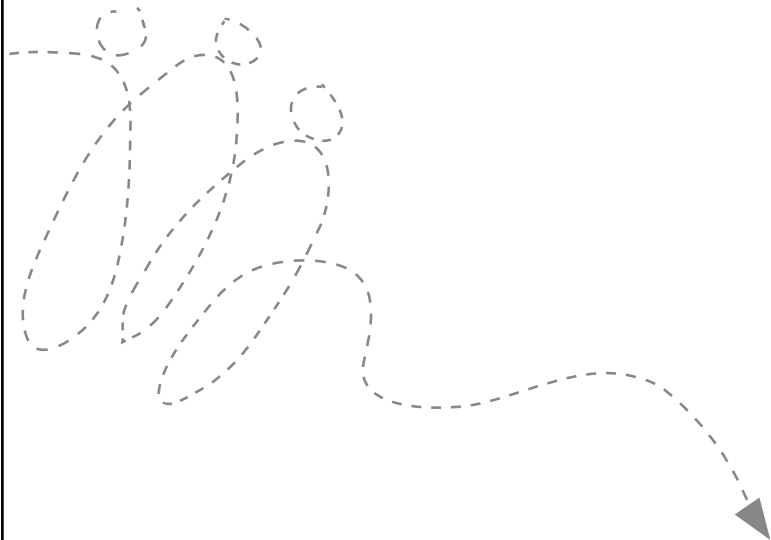
- 21 november (zondagavond) t/m 23 november (dinsdagmiddag)

### Data 2022:

- 20 februari (zondagavond) t/m 22 februari (dinsdagmiddag)
- 19 juni (zondagavond) t/m 21 juni (dinsdagmiddag)



# De mensen achter TripleWin



**Guus Oosterop**

+31(0)6-42394935  
guus@triplewin.nl



**Tera Naafs**

+31(0)6-20340699  
tera@triplewin.nl



**Esther Reenders**

+31(0)6-51619445  
esther@triplewin.nl



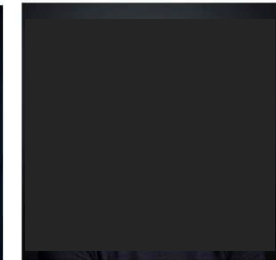
**Remko Verhoeven**

+31(0)6-22733745  
remko@triplewin.nl



**Judith Harkema**

+31(0)6-16104168  
judith@triplewin.nl



**Erik van Lavieren**


+31(0)6-10954601  
erik@triplewin.nl

TripleWin - Facilitators van verandering

## Effectief leren omgaan met

- druk
- spanning
- overprikkeling
- hoogsensitiviteit

*Vergroot je weerbaarheid!*



<https://triplewin.nl/stress/>  
Tel.: 06 42 39 49 35  
E-mail: [info@triplewin.nl](mailto:info@triplewin.nl)