

## STRESS ONTCIJFERD – KRIJG GRIP MET DE KRACHT VAN JE BREIN DOOR SANDRA SLOMP

### In het kort

Stress is één van de grootste uitdagingen in de huidige maatschappij, ons werk en ons leven. Het beïnvloedt onze gezondheid, energie, besluitvaardigheid én samenwerking. Vaak zijn we ons niet bewust van de stress die ons lichaam en ons brein ervaren. De signalen beginnen heel subtiel en worden vaak over het hoofd gezien.

In deze interactieve workshop ontdekken deelnemers hoe stress écht werkt in het brein en hoe ze met praktische tools meer grip krijgen op hun energie, focus en veerkracht.



Foto's door Marleen Sahetapy

### Resultaat

- ✓ Begrijp je hoe stress werkt in je brein en lijf.
- ✓ Herken je sneller signalen van overbelasting of overprikkeling.
- ✓ Ontdek je hoe je stress kunt ombuigen naar focus en energie.
- ✓ Leer je technieken die direct toepasbaar zijn, thuis en op het werk.
- ✓ Ga je naar huis met inzichten én praktische handvatten voor meer rust en veerkracht.

### Doelgroep

Deze workshop is bedoeld voor huidige en potentiële klanten van Rippl en Volkers, werkzaam bij (FMCG) fabrikanten of retailers. Ook al denk je nu geen stress te ervaren, jouw brein en lichaam denken daar misschien wel anders over.

Denk aan:

- Brand managers
- Product managers
- Marketeers
- NPD managers
- Inkopers

## Methode

De workshop (3-4 uur) combineert wetenschappelijke inzichten met praktische oefeningen.

De aanpak is gebaseerd op:

- Breinkennis: begrijpen hoe stress en ontspanning in het brein werken.
- Bewustwording: signalen en patronen herkennen.
- Praktische tools: eenvoudige technieken die direct resultaat geven.

Deelnemers gaan naar huis met inzichten én handvatten om stress om te buigen naar kracht.

## Docent(en)

Met meer dan 20 jaar ervaring als (interim) projectmanager in de verpakkingswereld weet Sandra hoe groot de druk en dynamiek in deze branche kunnen zijn. Ze spreekt de taal van de sector én begrijpt de uitdagingen van binnenuit.

Tegenwoordig zet ze die ervaring in om mensen en organisaties duurzaam vitaal en veerkrachtig te maken, door het geven van voorlichting, trainingen, workshops en 1-op-1 coaching in het kader van ziekteverzuim en preventie. Sandra is gespecialiseerd in de werking van het brein en breinprogrammeringen. Daarnaast is ze orthomoleculair adviseur en begeleidt ze mensen met stress, burnout en diabetes type 2 naar meer energie, gezondheid en balans.



Foto's door Marleen Sahetapy

*Stress laat zich vaak eerder zien dan je denkt. Door de signalen van je brein te leren begrijpen, krijg je niet alleen grip op stress, maar benut je ook de kracht van je brein voor meer rust, energie en focus.*



### **Toelating**

Voor deelname aan deze cursus worden geen specifieke toelatingseisen gesteld.

### **Locatie en deelnemers**

Deze workshop heeft plek voor maximaal 10 deelnemers. De locatie is in overleg. Dit kan op één van de Rippl-locaties of bij jou op locatie.

### **Certificaat**

Na het volgen van deze cursus ontvangen je het Rippl certificaat: Stress ontcijferd – Krijg grip met de kracht van je brein

### **Investering**

Neem contact met ons op voor meer informatie over de kosten.

### **Meer informatie?**

Heb je interesse in het volgen van deze workshop? Neem dan contact met ons op via [academy@rippl.nl](mailto:academy@rippl.nl) of +31 (0) 6 45 49 98 60. Al onze cursussen bestaan uit maatwerk en worden in samenspraak met de afnemer vormgegeven.