

'De Powernapparadox'

Workshop



Door *KASPER JANSSEN*
Sportarts en
powernap-specialist



Datum: Maandag 17 juni 2019
Locatie: Amershof, Snouckaertlaan 11 Amersfoort
Programma: 19.00 uur: Inloop met koffie
19.30-21.00 uur: Workshop
Kosten: ISMA-leden: 25 euro, niet-ISMA-leden: 35 euro
Aanmelden: info@stress-management-nl.org

Op de werkvloer weten we heel goed hoe we meer gas moeten geven, maar op de rem trappen blijft lastig. Met als gevolg dat werkstress inmiddels het grootste gezondheidsrisico is. Veel stress valt weg als je erachter komt hoe je de rem kunt intrappen. Topsporters weten al lang hoe dit werkt: zij stellen hun eigen grenzen en nemen voldoende rust in acht. Binnen het bedrijfsleven spelen pauzes een belangrijkere rol bij het behouden van gezondheid en behalen van resultaat dan we denken. Alleen, hoe pas je dit toe tijdens een volle werkdag? Sportarts Kasper Janssen presenteert de nieuwste wetenschappelijke inzichten in een powernap college, waarna je zelf de proef op de som kunt nemen tijdens een begeleide powernap van slechts 15 minuten.

Kasper Janssen is sportarts, stressdeskundige en powernap specialist. Hij was de laatste jaren werkzaam voor verschillende sportbonden, en was onder andere teamarts van de roeibond op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. Hij is eigenaar van Nap@Work dat bedrijven adviseert en workshops geeft over powernappen op het werk. Daarnaast is hij zijn eigen sportmedische praktijk De Sportarts gestart. Met zijn boek De Powernapparadox maakte hij in 2018 zijn debuut als auteur. Zijn persoonlijk motto: work & train hard, recover harder!

ISMA staat voor: International Stress Management Association

All about stress

- Experts in preventie en omgaan met stress
- Multi-disciplinair
- Maatschappelijk betrokken

Activiteiten

- Workshops met experts op het gebied van stress
- Ontwikkeling van tools en richtlijnen voor preventie en omgaan met stress
- Een actief professioneel network; voor intervisie en supervisie
- Internationaal actief