Workshop

Omgaan met verlies van werk

Als ontslag je overvalt, bijvoorbeeld door een faillissement, komt er ontzettend veel op je af. In deze workshop sta je stil bij wat het verlies van je werk voor je betekent en leer je daarmee om te gaan. Je krijgt de ruimte om stil te staan bij je ontslag. Je kunt stoom afblazen en krijgt concrete tips om je veerkracht te mobiliseren en deze tegenslag te boven te komen.

De VAKbeweging is een samenwerking van

DEVAKBEWEGING.NL

Over deze workshop

De basisemoties verdriet, boosheid en angst zijn normale reacties op ingrijpende verliezen. Tijdens de workshop kijken we wat emoties met je doen en hoe je daar zelf mee aan de slag kunt. Dit doen we in groepsverband, zodat je ziet dat anderen met dezelfde dingen kunnen worstelen en je elkaar kunt helpen in het transitieproces.

In de groep onderzoeken we waar je last van kunt hebben, zoals gezondheidsproblemen (moe, hoofdpijn, slapeloosheid, stress), concentratieverlies, emotionele spanningen of bijvoorbeeld relatie- en gezinsstress. We staan ook stil bij de onzekerheid waar veel mensen na het verlies van hun baan mee worstelen: hoe ziet de toekomst er nu uit en wat betekent dit voor mij en mijn gezin?

Duur: 2 dagdelen
Voor wie: Werkzoekenden, werknemers en zelfstandigen die hun werk hebben verloren en (beter) met hun emoties willen leren omgaan.
Resultaat: Je leert om te gaan met verlies van werk

Je leert:

- Je eigen emoties te kennen en te duiden: voel ik verdriet of boosheid? Heb ik behoefte om mijn verdriet kwijt te raken of om mijn boosheid te uiten? Erover te praten. Met wie en hoe werkt dat goed?
- Om te gaan met je emoties en te weten wat je nodig hebt om verder te komen, zodat je je stress kunt verlagen (stressreductie).

Deze workshop wordt verzorgd door FNV.

Kijk voor meer informatie op: **devakbeweging.nl**