



## Workshops

Vraag jij je wel eens af waar jouw drijfveren liggen? Ben jij op zoek naar inspiratie of een gezellige avond met vrienden of vriendinnen? Co-counsel biedt verschillende workshops aan, zoals een inspiratieworkshop "Wensen zijn voorgevoelens" of een workshop "Zeg het met chocola", waarbij praktisch werken gecombineerd wordt met psychologie en gezelligheid.

**18 mei 2014 staat co-counsel op het lady's event bij Willibrordhaeghe Deurne. Kom naar onze stand voor onze exclusieve aanbiedingen. Vooraf aanmelden op: [sales@willibrordhaeghe.nl](mailto:sales@willibrordhaeghe.nl)**

## Duurzame Inzetbaarheid

De afgelopen maanden is co-counsel hard bezig geweest meer aandacht te krijgen voor psychosociale arbeidsbelasting. Psychosociale arbeidsbelasting (PSA) zijn alle factoren die bij het werk, stress veroorzaken, zoals agressie en geweld, seksuele intimidatie, pesten en werkdruk.

Jaarlijks melden 150.000 tot 300.000 mensen zich ziek vanwege werkstress. Werkstress zorgt er voor dat werknemers minder plezier hebben in het werk en zich slechter kunnen concentreren. Daarmee daalt de kwaliteit en kwantiteit van het werk en is er een grotere kans op ongevallen op de werkvloer.

Co-counsel heeft marktonderzoek gedaan in de regio Deurne-Asten-Someren. Aan de hand van dit onderzoek is een hersteltraject ontwikkeld, dat zich specifiek richt op het voorkomen van (langdurig) verzuim.

**Wilt u meer informatie over PSA en de gevolgen van PSA. Of bent u geïnteresseerd in het hersteltraject, neem dan contact op met [www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)**



## Stress?! Wat nu?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Wanneer stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie en als er veel momenten van stress zijn.

Er zijn gelukkig verschillende manieren om stress aan te pakken, zoals:

- Letten op een gezond eet- en leefpatroon
- Zorgen voor voldoende rust en ontspanning
- Durven 'nee'-zeggen
- Leren om hulp te vragen
- Cursus van co-counsel "Hoe ga ik om met stress"



## Inlooppreekuur De Sprank in De Mortel

Co-counsel zit sinds een paar maanden ook in MFA De Sprank in De Mortel. Inwoners van De Mortel en omgeving kunnen tijdens de inlooppreekuren binnen lopen voor meer informatie.

De aankomende spreekuren zijn op:

9 mei 10.00-11.00

27 mei 10.00-11.00

Adres: Oude Molenweg 14, 5425 VR De Mortel.

Ingang naast de pinautomaat.

**17 mei 2014 is er een open dag voor alle belangstellende van 12.00 tot 17.00 uur.**



## CO-COUNSEL

## CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487  
[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)