



Leading Academic

Jouw groei is onze missie



Workshop

Presteren zonder uitputting

Leer je stresssysteem begrijpen en reguleren met behulp van de CSR methode®

Werken als academische professional vraagt veel: kritisch nadenken, presteren, schakelen en omgaan met voortdurende druk. Vaak ga je ongemerkt steeds een stap verder. Er komt toch nog een deadline bij, of je krijgt weer meer verantwoordelijkheid. Tegelijkertijd geeft je lichaam misschien al signalen dat het te veel wordt zonder dat je dat opmerkt of dat je ernaar handelt.

Herken je dat je:

- steeds blijft geven, maar nauwelijks meer oplaadt?
- dat je het gevoel hebt altijd “aan” te staan?
- dat je doorgaat, terwijl je eigenlijk moe bent?

Vaak zien we dat professionals met stress omgaan door efficiënter te plannen of te proberen anders te denken. Als jij het gevoel hebt voortdurend aan te staan en geleefd te worden, ligt de sleutel niet alleen in wat je doet of denkt. Juist in hoe je ervoor kan zorgen dat je stresssysteem kan blijven bewegen van inspanning naar ontspanning.

Na deze workshop:

- Begrijp je hoe stress en herstel werken in je lichaam en wat dit betekent voor jouw dagelijks functioneren.
- Herken je jouw persoonlijke stresssignalen eerder en kun je hier tijdig op bijsturen.
- Heb je ervaren hoe je je stresssysteem kunt reguleren en weet je wat voor jou werkt.
- Beschik je over praktische tools om gedurende de week spanning te verminderen en herstel te stimuleren.
- Heb je concrete acties geformuleerd om te kunnen blijven doen wat jij graag wilt zonder dat je uitgeput raakt.

Werkwijze

In deze workshop werken we met de wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode®. Deze richt zich op het herstellen van stress en overbelasting op verschillende niveaus. Het lichaam, de psyche en het gedrag. Je leert signalen te herkennen en daarmee roofofbouw te stoppen.

Praktische informatie

De [workshop Presteren zonder uitputting](#) wordt **begeleid** door [Maartje Luijten](#). Zij is Psycholoog NIP®, gepromoveerd in de neurowetenschappen en werkt voor de begeleiding van stress op basis van de wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode®.

De groep bestaat uit 4 tot 7 deelnemers.

Deze workshop vindt plaats op maandag 9 november 2026, op onze eigen locatie, Boterstraat 24 in Utrecht. De ontvangst is tussen 9.15 en 9.30 uur. We ronden uiterlijk af om 17.00 uur.

De prijs voor deelname aan workshops is normaal € 397,--. Omdat dit een nieuwe workshop is, is de prijs nu eenmalig € 297,-- (BTW vrij). Volg je het Coachprogramma, dan kost deze workshop 2 strippen.

Aanmelden kan via deze knop of via een mail naar contact@leadingacademic.nl. Je ontvangt dan een link waarmee je een factuur ontvangt en je aanmelding definitief is als je deze hebt betaald.

▶ [aanmelden](#)

Leading Academic staat voor:

- ▶ Oprechte interesse
- ▶ Warm confronteren
- ▶ Toekomstgericht

Wij nemen jou zoals je bent met je eigen unieke (levens)ervaring en achtergrond. We leggen geen concepten op. Door reflectie en confrontatie creëer jezelf de beweging. We zijn ervan overtuigd dat als je werkt vanuit intrinsieke drijfveren en zelf de regie neemt, je beter in balans bent en vitaal kan blijven leven.

- ▶ [Incompany & Advies](#)
- ▶ [Programma's](#), ook voor gemengde groepen
- ▶ [Workshops](#)
- ▶ [Coaching](#)
- ▶ [Engelstalige programma's](#)



Leading Academic

Jouw groei is onze missie

T 0168 85 23 80 P Walhoven 54a, 4761 MV Zevenbergen E contact@leadingacademic.nl W www.leadingacademic.nl

BANK NL 44 TRIO 0320 4081 91 BTW NR 8052.42.648.B01 KVK 20081634

Leading Academic is onderdeel van Reitsma consulting b.v.