



**Gezonde medewerkers, een gezond bedrijf!**



# Onze diensten



**PMO's en Health checks**



**Stands en speeddates**



**Workshops en trainingen**



**Coaching gesprekken**



**Coaching programma's**

# Onze werkwijze





RELAX

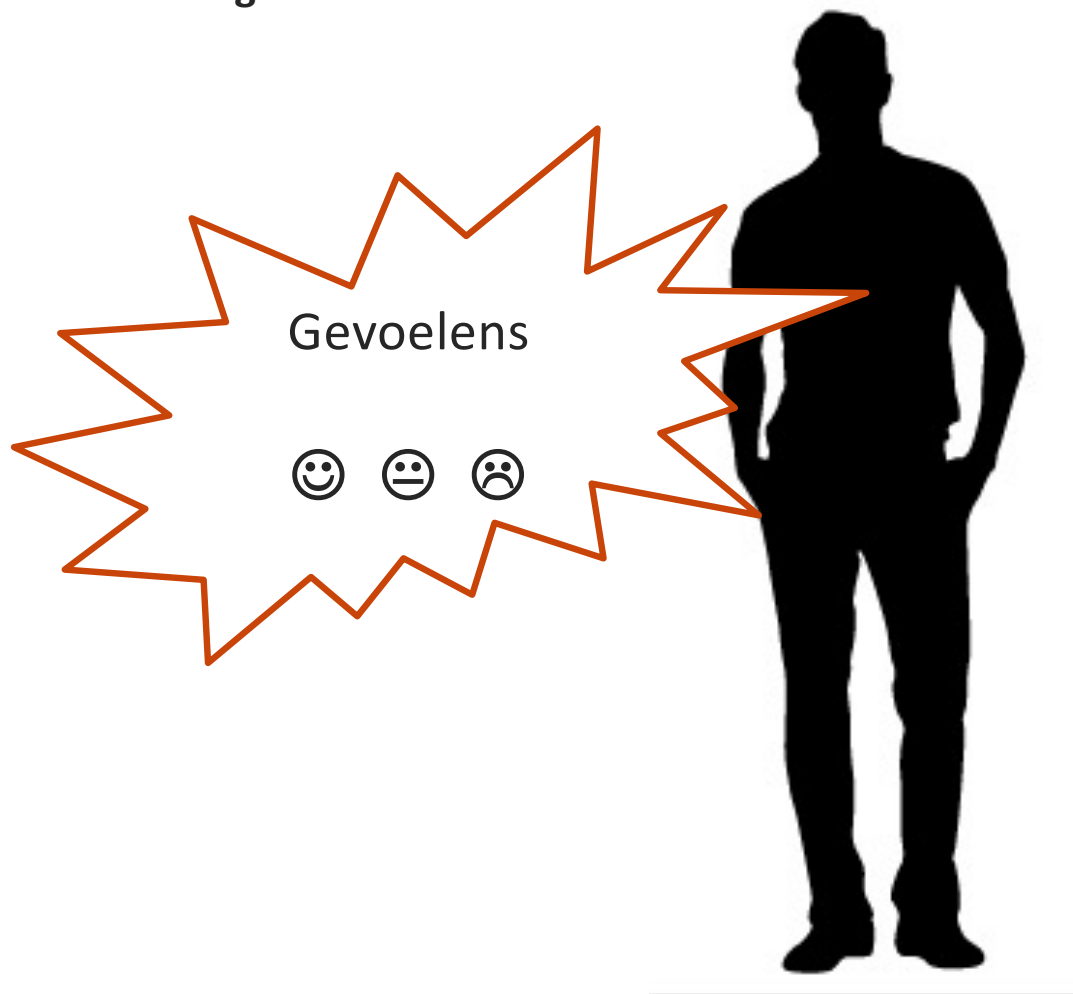
**Stress less**

STRESS



# Stress... waar merk je dit aan?

Wat gebeurt er...?



Lichaam



Gedrag



# Stress symptomen

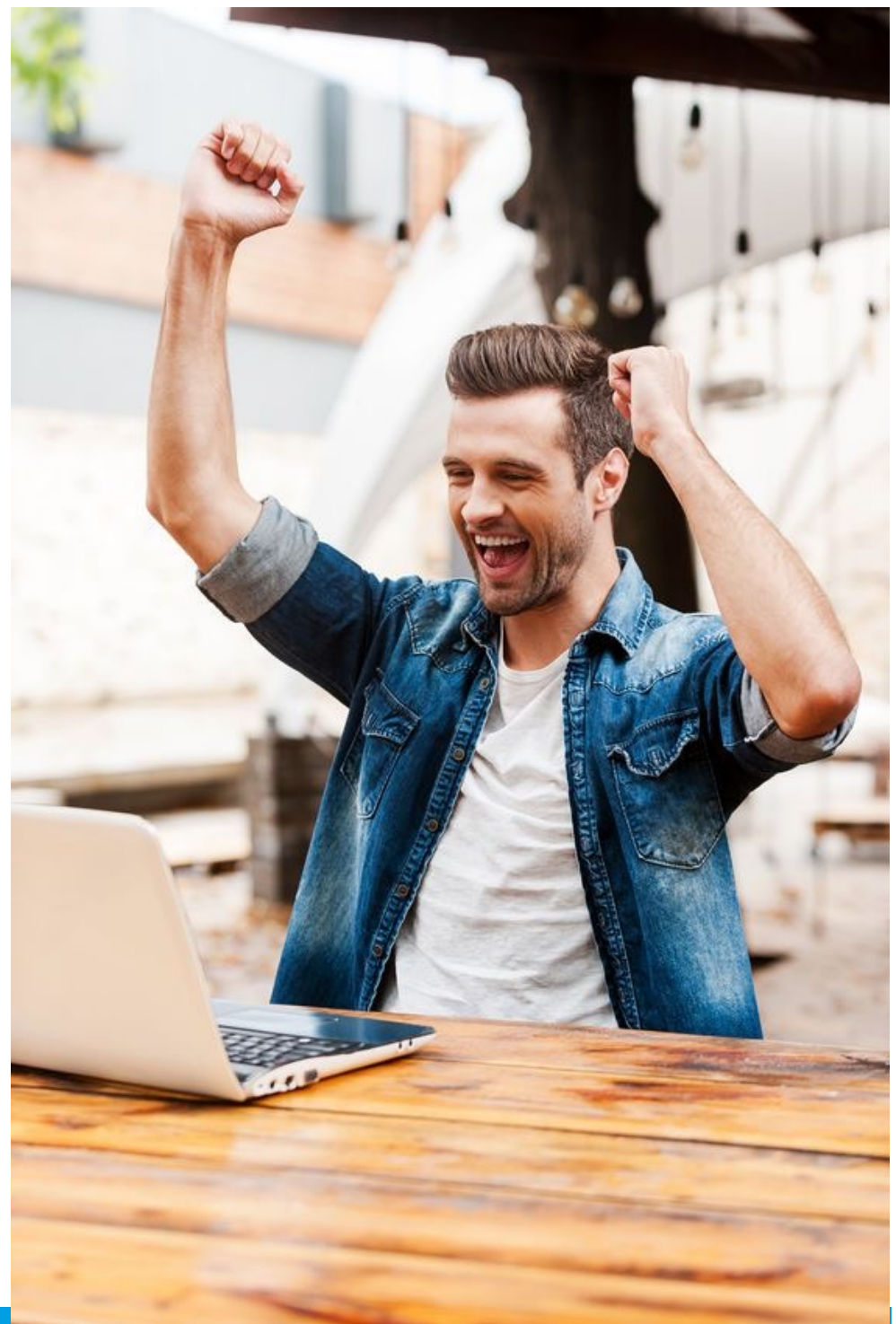
- **Lichamelijk:** hoofdpijn, strakgespannen spieren, oppervlakkige adem, hartkloppingen, zwakker immuunsysteem, rusteloosheid, slaapproblemen
- **Emotioneel:** piekeren/malen, prikkelbaar, woede aanvallen, machteloosheid, futloosheid, afsluiten/mat, eenzaam voelen
- **Denken:** overzicht verliezen, concentratieverlies, geheugenproblemen, negatief denken
- **Gedrag:** bazig, snauwen, terugtrekken van sociale contacten, troost/ontspanning zoeken in voeding, alcohol of andere middelen

# Stress is niet altijd slecht

Een bepaalde mate van stress

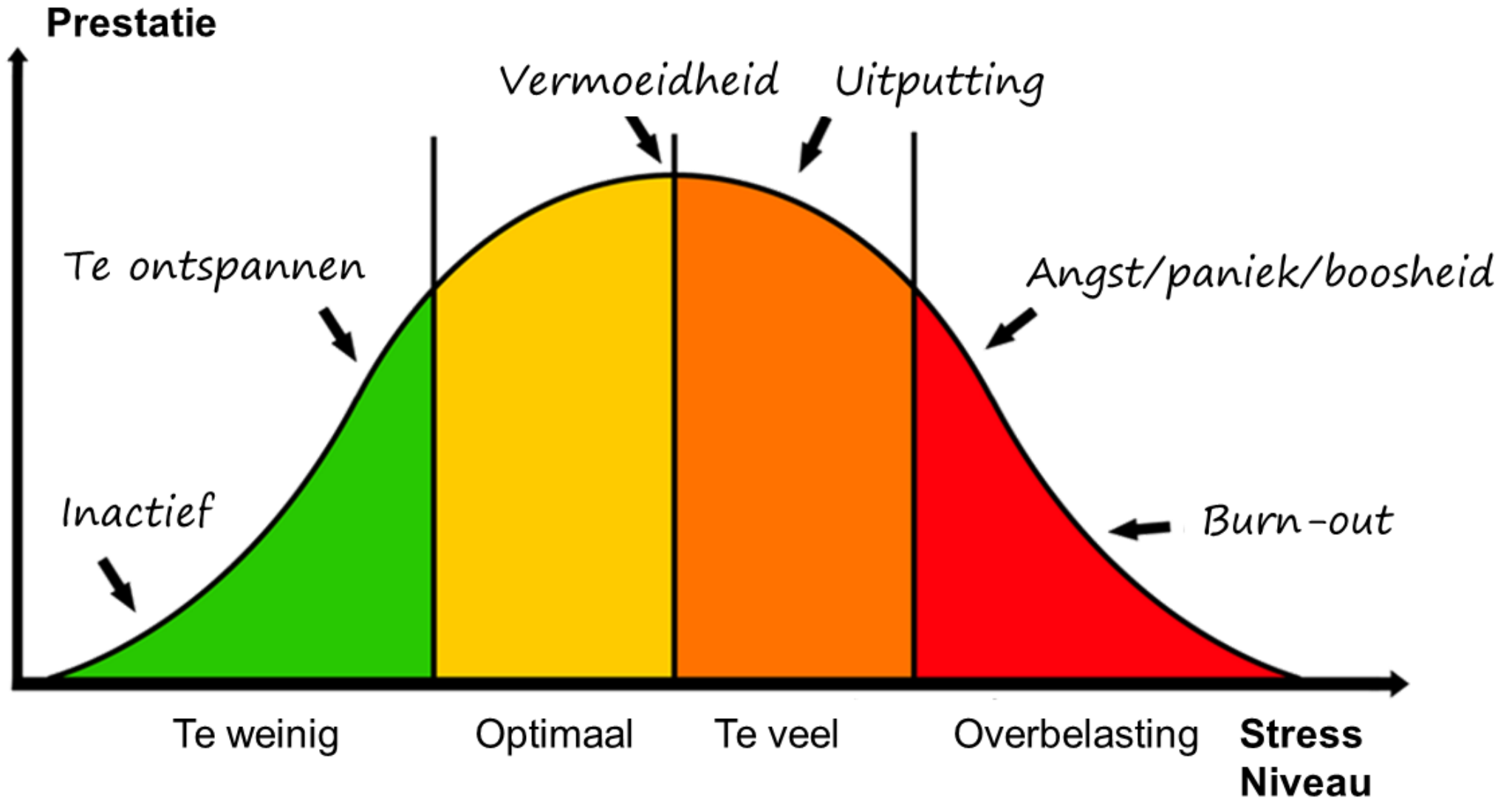
zorgt voor:

- Uitdaging, activeert en verhoogd prestatie
- Focus
- Gevoel 'lekker bezig' te zijn

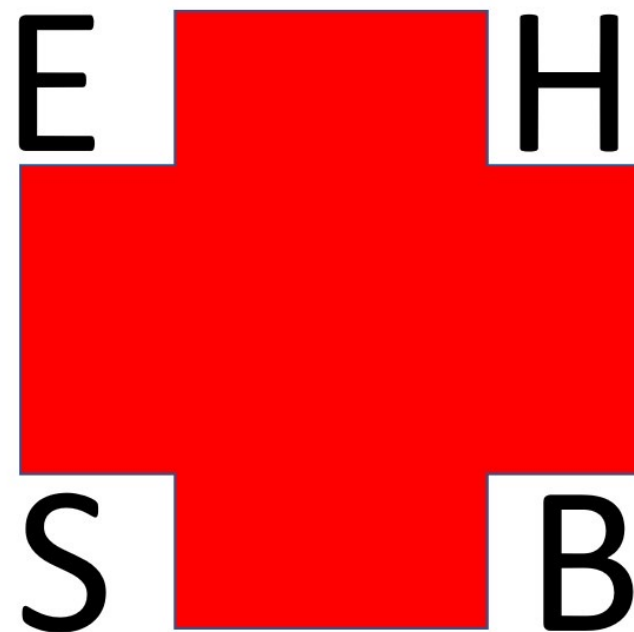




# De stress curve







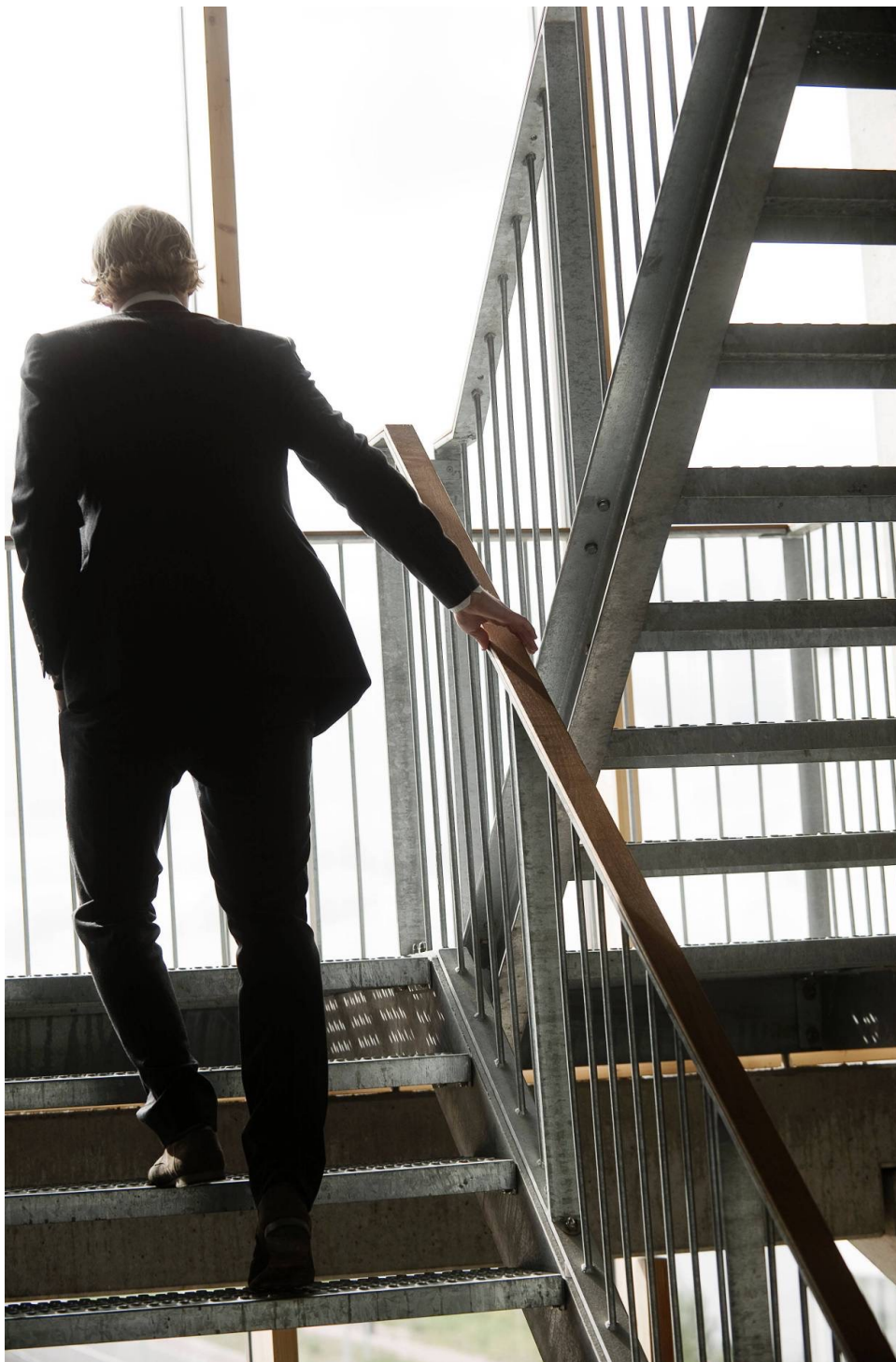
# Eerste Hulp Bij Stress



# Bewust ademen



Kleine aanpassingen, groot verschil



# Kleine beweegmomenten

- Beweeg elk dagdeel minimaal 10 minuten
- Elk half uur 2 minuten staan of even bewegen
- Rekken en strekken
- Opmerken van stress in het lichaam
- Goede nachtrust
- Durf even niets te doen!



En meer....



[www.sneltestwerkdruk.nl](http://www.sneltestwerkdruk.nl)

MOET IK DIT NU DOEN?  
MOET **IK** DIT NU DOEN?  
MOET IK **DIT** NU DOEN?  
MOET IK DIT **NU** DOEN?  
MOET IK DIT NU **DOEN?**



Energievreters en energiegevers



**Persoonlijk actieplan**