



MINDER STRESS MEER ENERGIE

Als je regelmatig stress hebt, krijg je stressklachten. En dat is niet fijn en gaat vaak ook nog ten kosten van je gezondheid.



Je bent niet alleen met stressklachten. Een op de zes werknemers in Nederland heeft regelmatig last van stressklachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, stijve nek, moe, concentratieproblemen of een kort lontje. Stress kost veel energie en doe je hier niets aan dan kunnen deze klachten een burn-out veroorzaken. Wil jij ook minder stress en meer energie?

**Doorzaam biedt jou een gratis 6-weekse training!
Je leert hoe je zelf beter met stress om kan gaan.**

Deze training volg je met hulp van een persoonlijk coach van Lesstress, die wekelijks een videogesprek met je heeft over je voortgang, resultaten en waar je al jouw vragen aan kunt stellen. Je maakt gebruik van een app op je telefoon voor het doen van je dagelijkse stressmeting en opdrachten. Per dag kost het ongeveer 15 minuten om het programma te volgen.



Je besluit om mee te doen en laat dit weten aan je uitzendorganisatie of aan ons (Doorzaam).



Je ontvangt van Doorzaam een bevestigingsmail voor deze gratis training.



Lesstress neemt contact met je op om de training te starten.



Vier weken na het beëindigen van je training krijg je van Doorzaam een eindevaluatie.

**MELD JE
METEEN AAN**

Aanmelden gaat via je uitzendorganisatie of via ons. Doorzaam bereik je via info@doorzaam.nl

Waarom bieden we je dit aan?

Omdat wij geloven in het versterken van jouw kracht!

Jouw verplichtingen?

15 minuten per dag voor het invullen van de vragen via de app en de wekelijkse afspraak met je coach.

Wat het je oplevert?

Inzicht in je gezondheid en tips hoe deze te verbeteren