

Minder stress meer energie

Als je regelmatig stress hebt, krijg je stressklachten. Wil jij minder stress en meer energie?

Je bent niet alleen met stressklachten. Een op de zes werkenden in Nederland heeft regelmatig last van stressklachten zoals hoofdpijn, stijve nek, moe, onrustig gevoel, concentratieproblemen of een kort lontje. Het zijn een paar voorbeelden van de gevolgen van stress. Stress kost veel energie en doe je hier niets aan dan kunnen deze klachten een burn-out veroorzaken.

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

Hoe kun jij zorgen dat jij weer met plezier en meer energie aan het werk bent? DOORZAAM biedt hiervoor een 6-weekse training van Lesstress: Minder stress, meer energie.



1) Meld bij je uitzendorganisatie of bij DOORZAAM dat je geïnteresseerd bent in dit traject.



2) Je ontvangt van DOORZAAM een bevestigingsmail voor deze gratis training. Je uitzendorganisatie krijgt een kopie van deze email.



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



4) Vier weken na het beëindigen van je training krijg je van DOORZAAM een eindevaluatie.

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.

Waarom DOORZAAM je dit aanbiedt?

Omdat wij geloven in het versterken van jouw kracht!

Wat jouw verplichtingen zijn?

Alleen je tijd!
Tijd voor gesprek met coach en tijd voor het invullen van de app en eindevaluatie

Wat het je oplevert?

Dat je zelf de controle hebt over je stressniveau!

In samenwerking met:



DOORZAAM

Samen voor duurzame inzetbaarheid