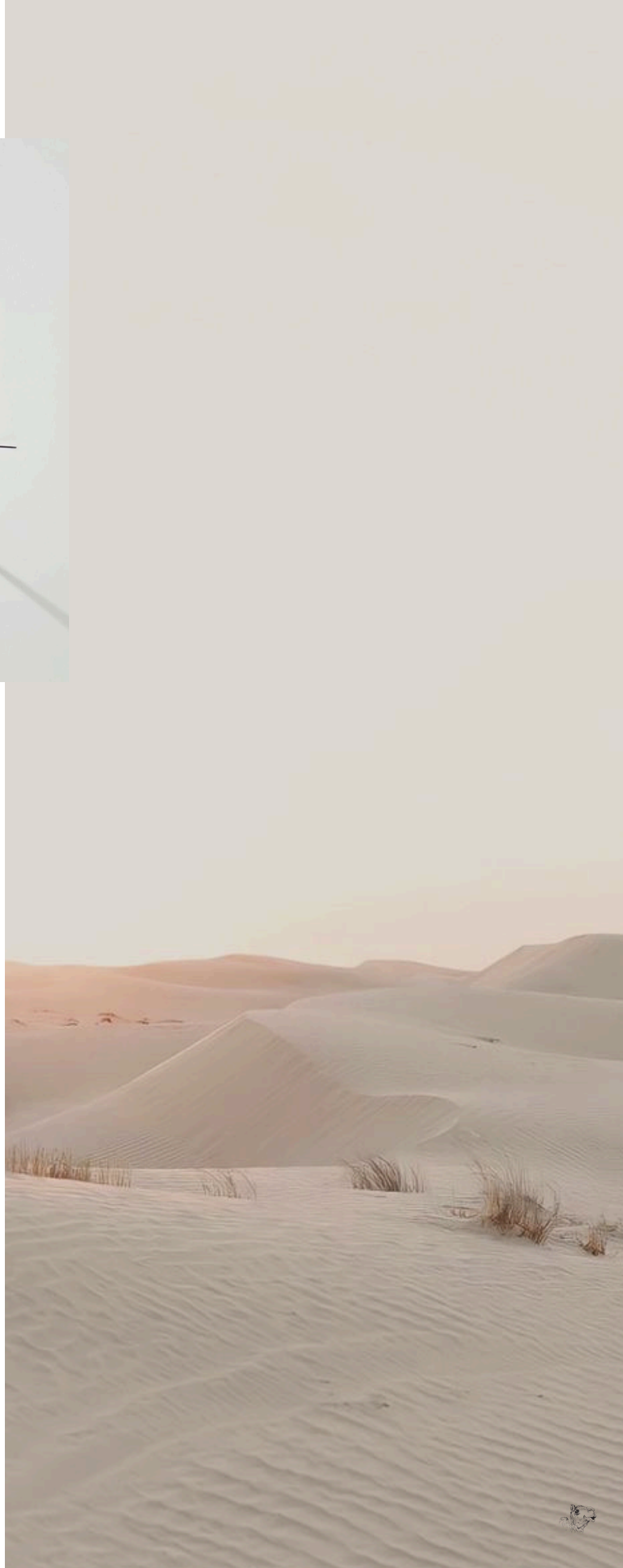




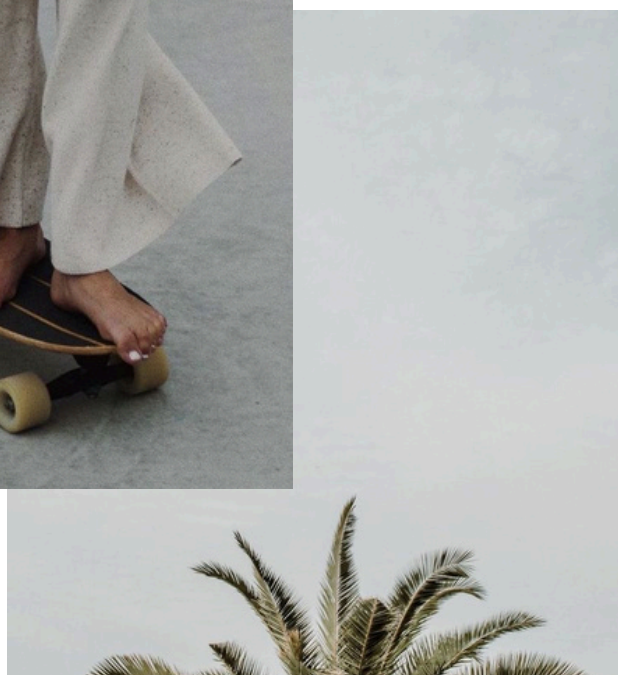
# Omgaan met stress

Een 5 stappen programma naar meer rust en vertrouwen



# Minder prikkels, meer rust.

Eén op de drie twintigers heeft momenteel overspanningsklachten. Veel stress, snel overprikkeld, slecht slapen en fysieke klachten zoals hoofd- en nekpijn horen daarbij. De druk van studie of werk, de verwachtingen van buitenaf en het continue 'aan' staan zorgen ervoor dat deze doelgroep niet lekker in hun vel zit. Verandering begint bij bewustwording. Door te laten zien hoe stress werkt, wat het lichaam nodig heeft om tot rust te komen en hoe gedachten en ingesleten patronen invloed hebben op lichaam en geest, kan positieve verandering beginnen.



Voor deze groep junior medewerkers is een vijf stappenplan ontwikkeld

## 5 STAPPEN PROGRAMMA: OMGAAN MET STRESS

### STAP 1:

Het formuleren van het doel van de medewerker

### STAP 2:

Het herkennen en omgaan met persoonlijke stressoren

### STAP 3:

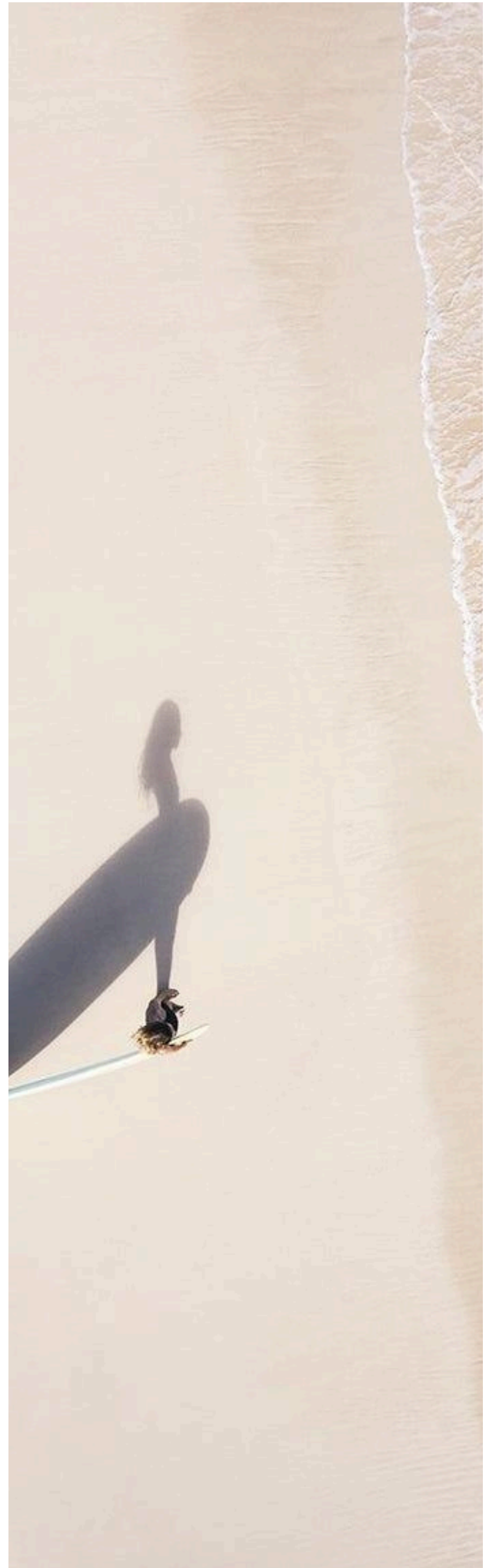
Ontspanningsmanagement

### STAP 4:

Bewustwording van patronen en belemmerende overtuigingen

### STAP 5:

Persoonlijk balansplan voor een duurzame toekomst van de medewerker



# Hoe gaan we te werk

---

## Voor wie?

Het 5 stappenprogramma *Omgaan met stress* is geschikt voor medewerkers met spanning- of stressklachten en ook geschikt voor re-integratietrajecten. Nog mooier is het om preventief aan de slag te gaan. De zoektocht naar en het bewaken van de juiste balans staat centraal.



Het programma onderscheidt zich ten opzichte van andere programma's doordat naast het aanleren van nieuw gedrag en inzichten rondom stress en werkdruk, de focus óók ligt op ontspanning en vitaliteit. De medewerker leert bewezen technieken, zoals ontspanningsoefeningen, toe te passen in zijn/haar leefstijl en leert hierdoor effectief met onverwachte situaties en stress om te gaan.

## Inhoud

Het 5 stappenprogramma zal door middel van 7 coach sessies worden doorlopen. Doel van dit programma is de medewerker oefeningen aan te leren en zo de balans te hervinden. De medewerker zal tijdens het programma opdrachten mee krijgen om zo een optimaal resultaat te bereiken.

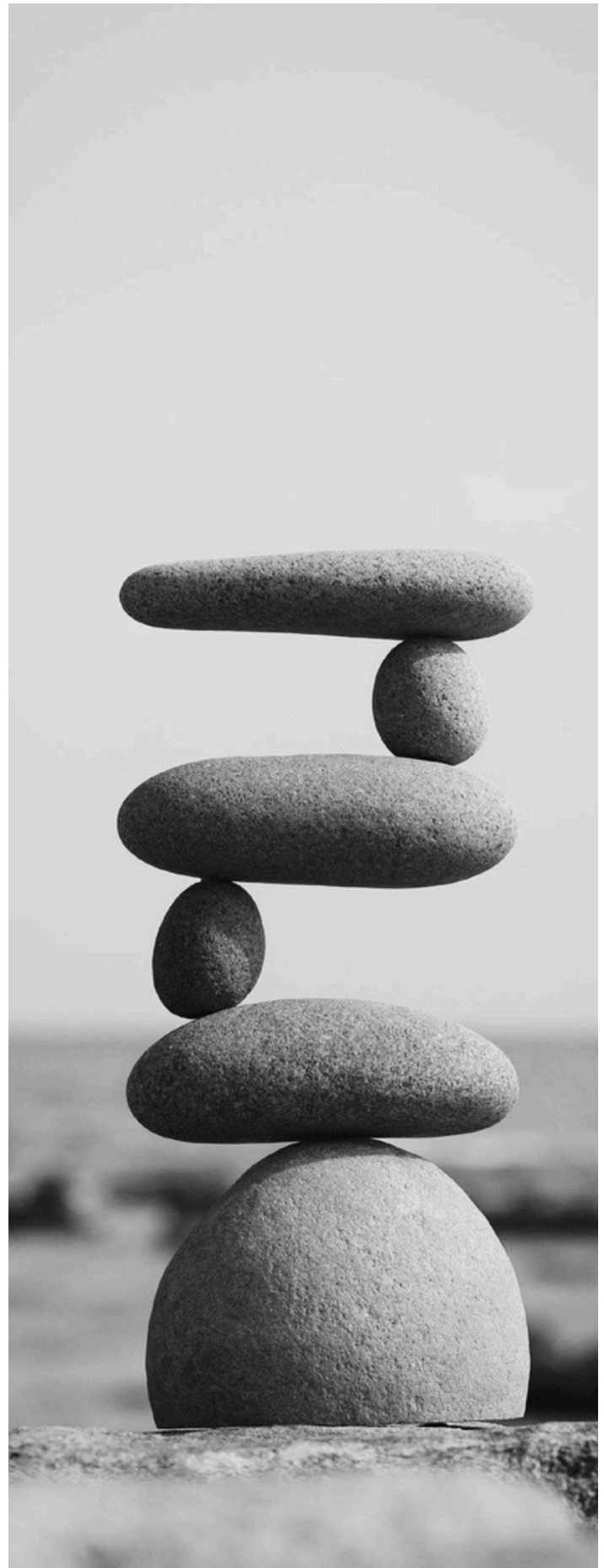
Het programma bestaat uit 5 stappen met elk hun eigen doel. We starten met een intakegesprek. Op basis hiervan worden de persoonlijke doelen vastgesteld. Aansluitend vinden er 5 sessies plaats waarin we aan de slag gaan met stressoren, ontspanningsmanagement, valkuilen en belemmerende overtuigingen. We sluiten af met een sessie waarin we, met alle nieuwe inzichten, het persoonlijke balansplan doornemen.



# Het bewaken van de balans

## Voor medewerkers:

- Met stress- en/of spanningsklachten
- Die slecht met onverwachte situaties om kunnen gaan
- Die door privé-situaties slecht functioneren
- Die zich vaker ziekmelden dan nodig
- Met burn- of bore-out klachten
- Die patronen graag willen of moeten doorbreken
- In de twintig, net gestart en het overzicht niet meer hebben





Gezonde, gedreven en goede medewerkers zijn misschien wel hét belangrijkste onderdeel voor bedrijven en organisaties. Het 5 stappenprogramma zorgt ervoor dat medewerkers de juiste balans terugvinden en deze vervolgens weten te bewaken. Met dit programma investeer je in de gezondheid van de medewerker én de kwaliteit van het werk.

## Resultaten na het programma:

- Hoge kwaliteit van het werk
- Goede werksfeer
- Stressbestendige medewerkers
- Flexibele medewerkers
- Verhoging van de productiviteit
- Ontspannen en vitale medewerkers
- Blijde medewerkers



# Wat mensen zeggen

“Dankzij de sessies leef ik weer meer van binnen naar buiten ipv andersom. Na een sessie liep ik altijd wat lichter de deur uit, het waren pauze momentjes van het dagelijkse leven. Heel fijn!”

Brechtje V. (24)

“Ik ben me bewust geworden van hoe weinig moeite sommige dingen kosten, terwijl het zoveel positieve gevoelens met zich meebrengt.”

Roos van M. (22)

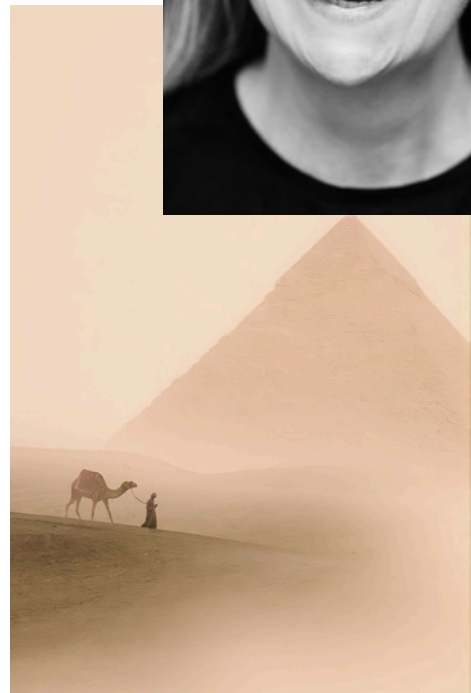
“Anneloes is kampioen in meedenken en met haar positieve houding blies ze nieuwe energie in de week. Zeker een aanrader als je gewoontes wil starten of doorbreken en/of wanneer je tegen iets aanloopt.”

Melissa H. (28)



# Wie ben ik?

Mijn naam is Anneloes van Vliet, gecertificeerd leefstijlcoach, BLCN geaccrediteerd. Al jaren werk ik met twintigers, waarbij ik ze begeleid naar meer bewustwording op het gebied van stress, patronen en niet werkende overtuigingen. Het is mijn doel om deze groep bewust te laten worden van alles wat ze doen zodat ze vanuit rust weer kunnen floreren en genieten van een fijn energiek (werk)leven.



Benieuwd naar wat ik voor jullie organisatie kan betekenen?  
Met veel plezier licht ik in een persoonlijk gesprek toe hoe de sessies een groot verschil kunnen maken.

[www.dekleinekameel.nl](http://www.dekleinekameel.nl)  
[anneloes@dekleinekameel.nl](mailto:anneloes@dekleinekameel.nl)  
06-42143528

