



Minder stress, meer energie

Ben jij uitzendkracht en worstel je wel eens met stress?

Ontdek hoe onze 6-weekse training jou kan helpen om meer energie te krijgen en met plezier aan het werk te gaan. Stress kan een flinke tol eisen, met symptomen als hoofdpijn, slapeloosheid en buikpijn.

Dankzij ons programma 'Minder stress, meer energie' kun jij er weer bovenop komen. Binnen slechts 15 minuten per dag helpen wij je om stress beter te begrijpen en effectief aan te pakken.

Neem contact op met **jouw uitzendbureau**

DOORZAAM
Het fonds voor de uitzendbranche



1 Aanmelden

Aanmelden voor 'Minder stress, meer energie' kan via je uitzendbureau!



2 Afspraak plannen

Een coach van 'Minder stress, meer energie' neemt contact met je op om met jou een afspraak in te plannen. Ook krijg je een welkomstpakket, zodat je meteen aan de slag kunt gaan.



3 Online programma

Via een handige app op je telefoon of computer leer je alles over jouw lichaam en hoe stress werkt. Met dagelijkse opdrachten en stressmetingen houd je je voortgang bij.



4 Gesprek met coach

Een keer in de week heb je een gesprek met je coach en krijg je tips over hoe je jouw levensstijl kunt verbeteren. Het resultaat hiervan zie je weer terug in je stressniveau en energie!



5 Nazorg

Nadat je het 6-weekse traject hebt afgerond, krijg je 3 APK-gesprekken met je coach. Een kort gesprekje over hoe het nu met je gaat.

Waarom we je dit aanbieden?

Omdat wij geloven in een betere gezondheid voor elke uitzendkracht!

Jouw verplichting

6 weken lang dagelijks 15 minuten van je tijd om je mentale gezondheid aan te pakken.

Wat het je oplevert?

Minder stress en meer energie!

DORzaam
Het fonds voor de uitzendbranche

Meld je aan via **jouw uitzendbureau**