



- STRESS DE BAAS - ACADEMY
- STRESS COACHING
- WORKSHOPS



Koert Hendriks

Stress de baas

Onze idealen,

Wij zijn op missie om stresspreventie belangrijk te maken en toe te werken naar een beter mentaal en fysiek welzijn. Juist door in een vroegtijdig stadium bewustwording te creëren, de juiste kennis te verschaffen en te trainen in vaardigheden kunnen ziekte, verzuim en hoge kosten voorkomen worden.

Je hoeft namelijk niet ziek te zijn om beter te worden.



“Investeer in de mens, groei als professional”



De gevolgen



Gezondheid

Wanneer mensen te lange periode teveel stress hebben kan dit blijvende mentale en fysieke schade opleveren.



Burn-out

16 procent van de Nederlanders heeft te maken met stressklachten, overspannenheid of burn-out



Kosten

Het stressgerelateerde verzuim kost een werkgever zo'n 60.000 tot 90.000 euro per persoon per jaar.



De harde feiten

- Stress is beroepsziekte **nummer 1**.
- **2,7 miljoen** werknemers ervaren hoge werkdruk.
- Stress is de oorzaak van **20 procent** van het langdurig verzuim.
- Iemand die burn-out is verzuimt gemiddeld **242 dagen**.
- Een overspannen werknemer valt gemiddeld **183 dagen** uit.
- Iemand met stressklachten verzuimt gemiddeld **167 dagen**.
- **30 procent** van de Nederlanders heeft last van slaapproblemen. Stress kan zorgen voor slaapproblemen en te weinig slaap zorgt ervoor dat je kwetsbaarder bent voor stress.

VOORKOMEN IS BETER

(EN GOEDKOPER)

DAN GENEZEN



Onze oplossingen



STRESS DE BAAS – academy

Laagdrempelig, preventief
en kostenbesparend.
Persoonlijke groei en
duurzame
gedragsverandering op
eigen tempo, locatie en
tijdstip.



Stress coaching

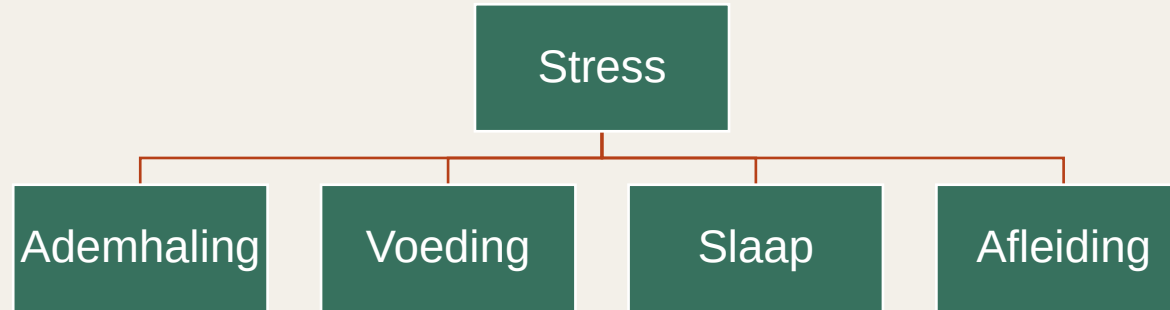
Individuele
coaching gericht op
herstel van burn-out
of voorkomen van
verzuim.
Online & offline



Workshops

Voor teams en
organisaties.
Op maat gemaakt om
aan te sluiten bij
specifieke wensen en
behoeften.

STRESS DE BAAS - academy



- 1 academy, 5 e-learnings in stresspreventie
- Vast bedrag per deelnemer, per maand
- Voorkomen en verminderen van stressgerelateerd verzuim
- Duurzame gedragsverandering
- Persoonlijke groei en ontwikkeling
- Persoonlijk plan van aanpak
- Leren en ontwikkelen op eigen tijd, tempo en locatie
- Persoonlijke (e) – coaching



Stress coaching

Stressmeting

Zowel individuele metingen, alsmede voor afdelingen of gehele organisaties.

U krijgt inzicht in het stressniveau van uzelf, de afdeling of de organisatie en welke stressfactoren een rol spelen. Zo kunt u gerichte interventies inzetten met maximaal resultaat.

1-op-1 traject

Dit traject kan ingezet worden ter preventie van verergering van stressklachten óf gericht op duurzaam herstel van overspannenheid en burn – out.

De wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode is uitgangspunt in dit traject.

- **Geen wachtlijsten**
- **Gericht op duurzaam herstel/resultaat**
- **Duurzame gedragsverandering**
- **Eerste gesprek binnen 24 uur na aanmelding**
- **Gratis kennismaking**
- **Ervaren coach**

Workshops



- Op maat
- Gericht op stresspreventie, duurzame gedragsverandering en healthy living.
- Stress – slaap – voeding – perfectionisme – ademhaling – focus – vitaliteit – positieve mindset
- Inspireren – aanzetten tot actie – bewustwording
- Online en offline mogelijkheden

Over ons



De laatste jaren zijn wij, Koert, Sophie en onze tweejarige zoon Tuur, regelmatig voor één of meerdere maanden in Zweden verbleven. Tijdens een van onze eerste reizen in Zweden maakten wij kennis met de Zweedse levensfilosofie 'LAGOM'. Het betekent zoiets als **'niet teveel, niet te weinig maar precies genoeg'**.

Wij geloven dat deze filosofie in onze gejaagde en gestreste samenleving een mooie tegenhanger is. Balans vinden lijkt namelijk een proces te zijn waar velen (logischerwijs) mee worstelen.

"Lumens heeft meerdere online trainingen ingekocht voor medewerkers naar volle tevredenheid. De samenwerking met Koert is erg prettig. Koert is open, denkt mee, reageert snel op vragen, flexibel en service- en klantgericht. De trainingen van Koert kan ik zeker aanbevelen aan andere organisaties."

Hester Lenton – coördinator recruitment & development



"Zorgmed heeft haar medewerkers de e-learning 'stress de baas' van Koert Hendriks laten volgen. De groep deelnemers is zeer divers; van huishoudelijke hulpen, kraamverzorgenden, verzorgenden, planners, begeleiders tot leidinggevendenden. Voor allen is het een zeer leerzame studie geweest met veel positieve reacties! Koert sluit goed aan, benadert deelnemers actief om hen te ondersteunen en is goed bereikbaar bij vragen. Ook levert hij desgewenst maatwerk; naast de e-learning heeft hij op ons verzoek ook een voorlichtingsavond over het omgaan met stress gegeven. Ook deze werd zeer positief ontvangen!"

Hanneke Hermkens-Geerts - Directeur Zorgmed en Mediplan



Koert Hendriks
Stress de baas



06-16772836

info@koerthendriks.nl

www.koerthendriks.nl