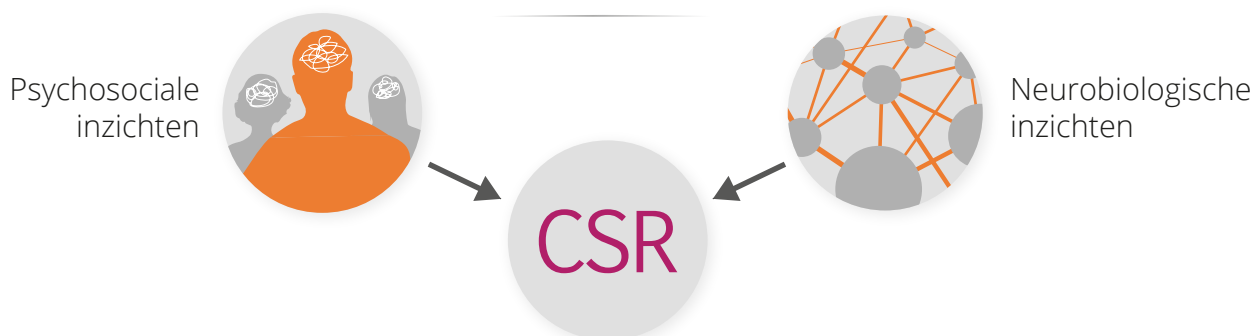


Effectiviteit van CSR-coaching bij stressklachten, overspanning en burn-out

Wetenschappelijke basis



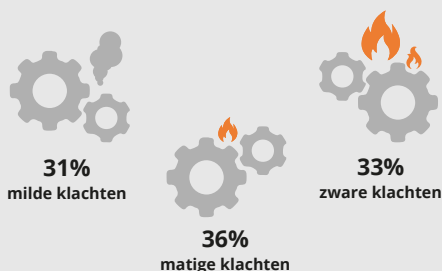
Psychobiologische CSR*-coaching

Begeleiding met aandacht voor het gedrag, de psyche én de onderliggende neurobiologie.

*CSR staat voor *Chronische Stress Reversal*

Onderzoek

338 werknemers
met milde stressklachten
tot zware burn-out



Nul- en eindmeting m.b.v.
gevalideerde vragenlijsten

Gemiddeld aantal sessies: **10**

Gemiddelde duur coachtraject: **8 mnd**

Resultaten

Significante klachtenvermindering ($p < 0.001$) tot onder grenswaarden voor stoornissen

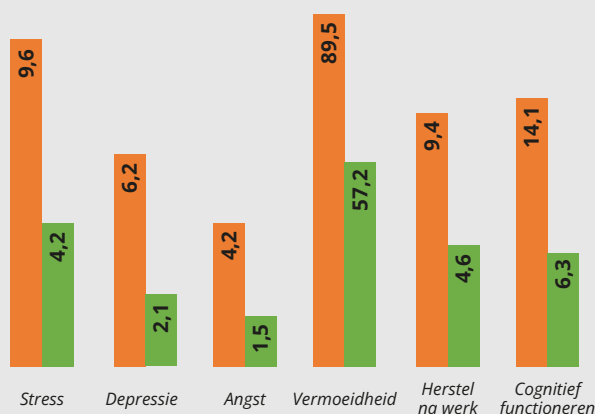


Grootste effecten bij de ernstigste klachten

Percentage volledig verzuim daalde van 14% naar 4%

Geen terugval bij follow-upmeting na 6 mnd.

Gemiddelde scores nul- en eindmeting van de vragenlijst
Gehele groep (N=338)



Conclusies

CSR-coaching leidt tot significant en klinisch relevant herstel bij werknemers met:

- overspanning en burn-out
- stressgerelateerde depressieklachten
- milde tot matige stressklachten

Feedback deelnemers

98%

weet zelf hoe stressklachten te verminderen

Waardering CSR-coach:

91%

functioneert beter op het werk

8,3

Lees de whitepaper [Een Nieuwe Kijk op Stress](#) of lees de [Samenvatting](#)

CSR-coaching onderscheidt zich door:

- ★ Preventie en interventies gericht op gedrag, de psyche én de onderliggende neurobiologie
- ★ Duurzame en klinisch relevante vermindering van klachten
- ★ Zorgvuldige monitoring bij re-integratie
- ★ Gefaseerde, meetbare aanpak

Herken een gecertificeerde CSR-coach:

