

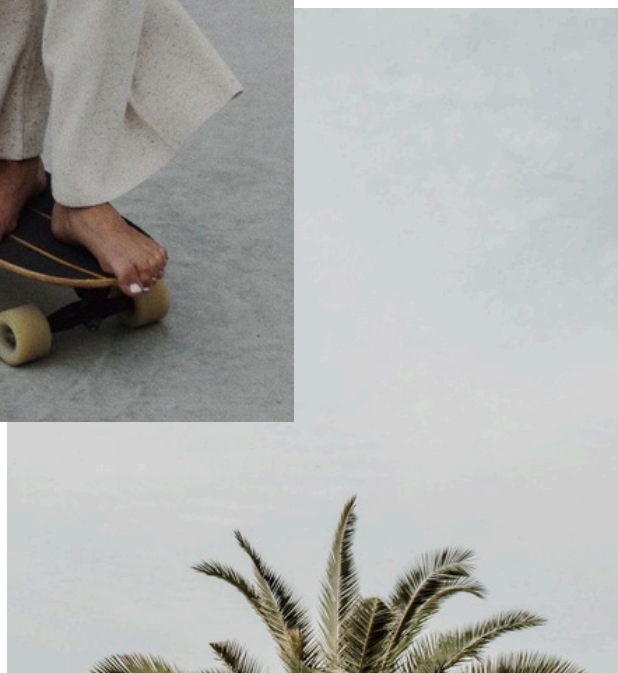
# Omgaan met stress

Meer rust, richting en vertrouwen



# Minder ruis, meer rust.

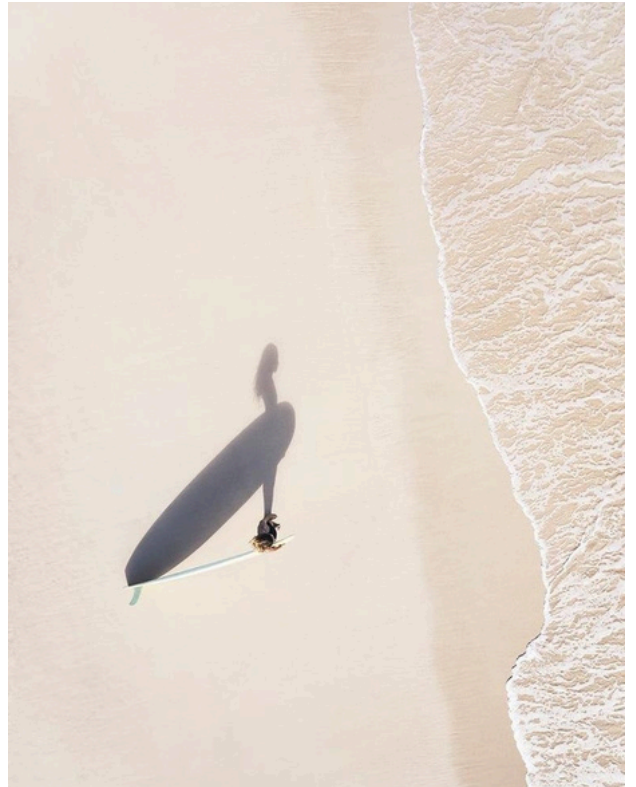
Eén op de drie twintigers heeft momenteel overspanningsklachten. Veel stress, snel overprikkeld, slecht slapen en fysieke klachten zoals hoofd- en nekpijn horen daarbij. De druk van studie of werk, de verwachtingen van buitenaf en het continue 'aan' staan zorgen ervoor dat deze doelgroep niet lekker 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 jonge medewerkers kan de druk van werk, verwachtingen en het zoeken naar balans best groot zijn. Daarom is er een praktisch vijfstappenprogramma ontwikkeld dat helpt om stress beter te begrijpen en er gezonder mee om te gaan.

In dit programma werken we stap voor stap aan meer rust, inzicht en energie.

## 5 STAPPEN PROGRAMMA: OMGAAN MET STRESS



### Stap 1: Het persoonlijke doel bepalen

We starten met het helder krijgen van de vraag of uitdaging van de medewerker. Waar loopt iemand tegenaan en wat zou er anders mogen?

### Stap 2: Stress herkennen

We brengen in kaart welke situaties spanning geven en hoe iemand daar meestal op reageert.

### Stap 3: Leren ontspannen

De medewerker leert praktische technieken om spanning te verminderen en het lichaam weer tot rust te brengen, zoals ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken en praktische mindfulness oefeningen.

### Stap 4: Inzicht in patronen

We onderzoeken terugkerende patronen en overtuigingen die stress kunnen versterken.

### Stap 5: Een persoonlijk balansplan

We sluiten af met een concreet plan waarmee de medewerker ook na het traject balans kan blijven houden.

# Hoe gaan we te werk

---

## Voor wie?

Het vijfstappenprogramma *Omgaan met Stress* is geschikt voor medewerkers die spanning of stress ervaren in hun werk. Het kan worden ingezet bij uitval of re-integratie, maar werkt juist ook goed preventief.



Veel jonge professionals zoeken naar balans tussen werk, verwachtingen en hun eigen grenzen. In dit traject leren zij beter luisteren naar signalen van stress en ontdekken ze hoe ze daar gezonder mee om kunnen gaan.

## Inhoud van het programma

Het programma bestaat uit zeven individuele sessies. We beginnen met een intakegesprek, waarin we de situatie en persoonlijke doelen van de medewerker bespreken. Daarna volgen vijf sessies waarin we werken aan oorzaken van stress, ontspanning, mindfulness en het doorbreken van patronen. Tijdens het traject krijgt de medewerker praktische oefeningen en kleine opdrachten mee, zodat nieuwe inzichten ook direct toepasbaar worden in het dagelijks leven. In de laatste sessie maken we samen een persoonlijk balansplan, zodat de medewerker ook na afloop van het traject beter met stress kan omgaan.

### *De rol van mindfulness*

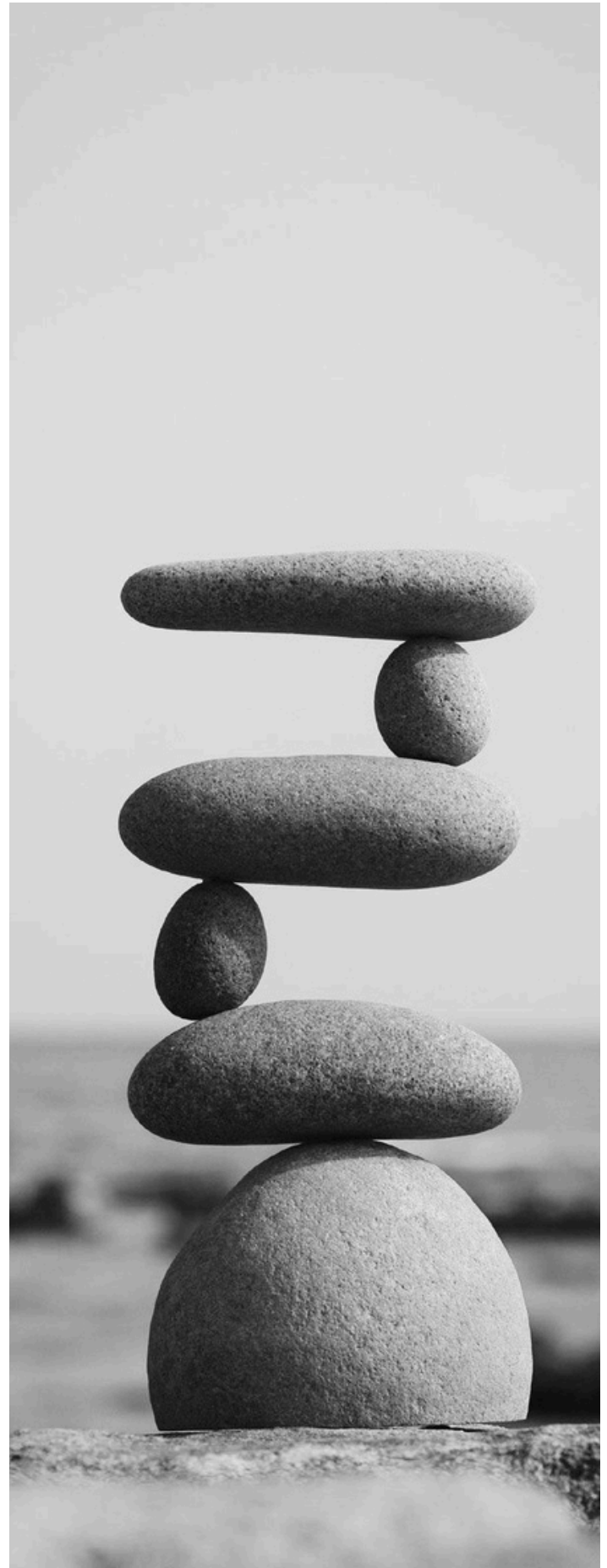
Mindfulness speelt een belangrijke rol binnen het programma. Door middel van korte, praktische oefeningen leren medewerkers bewuster omgaan met spanning, gedachten en werkdruk.

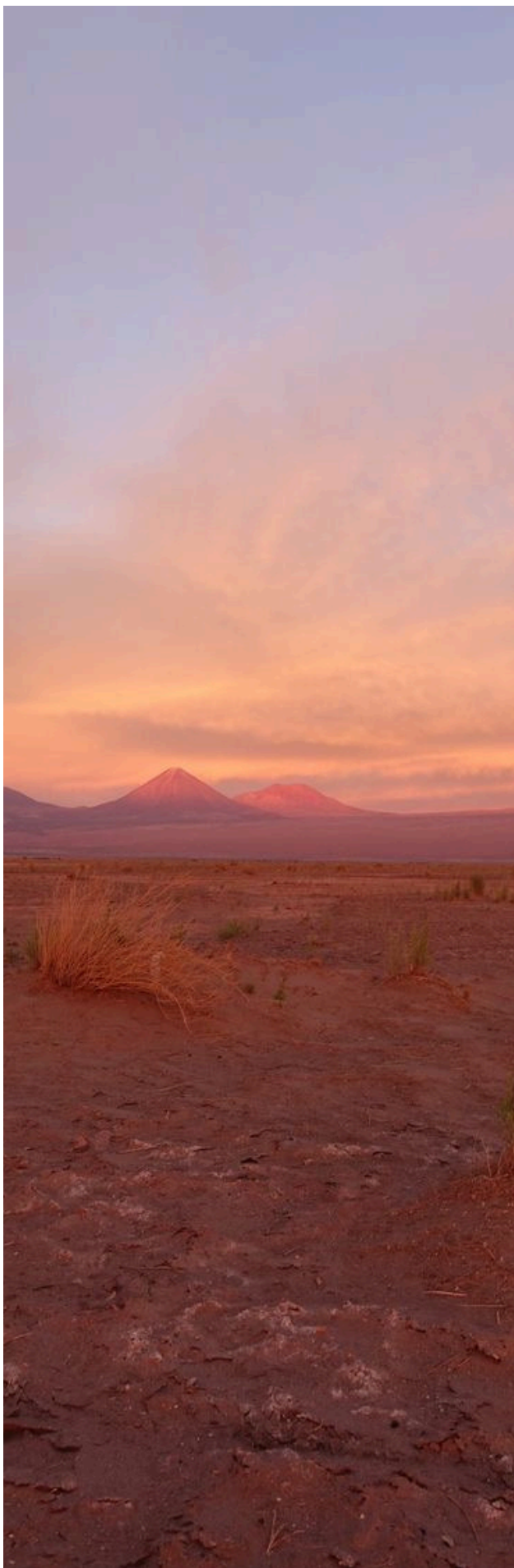
Voor veel jonge professionals gaan werk en privé in hoog tempo door. Mindfulness helpt om vaker even stil te staan, signalen van stress eerder te herkennen en bewuster keuzes te maken in hoe zij met situaties omgaan. De oefeningen zijn praktisch en laagdrempelig, zodat medewerkers ze eenvoudig kunnen toepassen tijdens een werkdag of in hun dagelijks leven.

# Het bewaken van de balans

Voor medewerkers die:

- Merken dat stress of spanning steeds vaker aanwezig is
- Het lastig vinden om met onverwachte situaties om te gaan
- Door privé-omstandigheden minder lekker in hun werk zitten
- Zich vaker ziekmelden dat ze eigenlijk zouden willen
- Signalen herkennen van burn- of bore-out klachten
- Merken dat ze steeds in dezelfde patronen terechtkomen en daar verandering in willen
- Aan het begin van hun carrière staan en soms het overzicht even kwijt zijn





Gezonde, betrokken en energieke medewerkers vormen de basis van elke organisatie. Met het 5-stappenprogramma leren medewerkers hun balans (opnieuw) vinden en vooral: hoe ze die kunnen behouden. Het programma geeft praktische handvatten om beter met stress, drukte en veranderingen om te gaan. Zo investeer je niet alleen in het welzijn van medewerkers, maar ook in de kwaliteit van het werk en de organisatie als geheel.

## Resultaten na het programma:

- Betere kwaliteit van het werk
- Een prettige werksfeer
- Medewerkers die beter met stress kunnen omgaan
- Meer flexibiliteit bij veranderingen
- Hogere productiviteit
- Meer rust en energie
- Medewerkers die met meer plezier werken

# 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!”

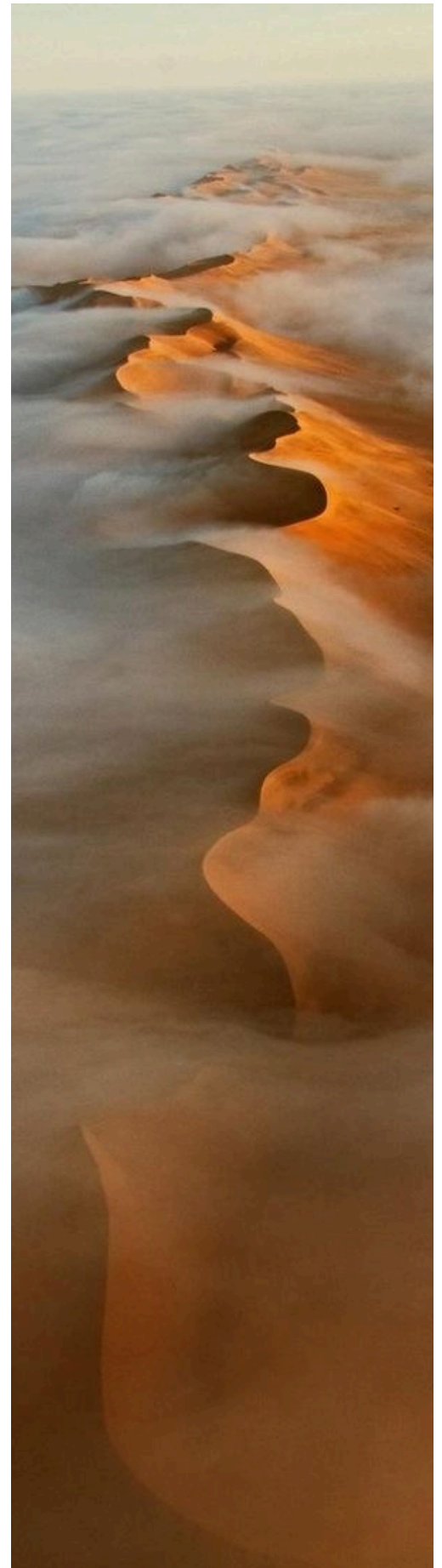
Brechtje V. (24)

“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 en ik werk als gecertificeerd leefstijlcoach (BLCN) en mindfulness trainer. Al jaren begeleid ik twintigers die vastlopen in stress, drukte of terugkerende patronen.

In mijn begeleiding help ik hen om meer inzicht te krijgen in hun gedrag, gedachten en overtuigingen. Vanuit die bewustwording ontstaat ruimte om andere keuzes te maken, keuzes die beter passen bij wie ze zijn en wat ze nodig hebben.

Mijn doel is dat (jonge) mensen weer rust en overzicht ervaren, zodat ze met meer energie, plezier en vertrouwen in hun werk en leven staan.

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

