

Stress- en burn-out coaching

Grip op stress - voorkom uitval en bevorder herstel

Waarom Nieuwe Koers?

- Meer dan 20 jaar ervaring in re-integratie, coaching en duurzame inzetbaarheid
- Gecertificeerde stress- en burn-outcoaches
- Korte lijnen met werkgever en arbodienst
- Persoonlijke, resultaatgerichte aanpak

Waarom stress- en burn-out coaching?

Stress is één van de belangrijkste oorzaken van verzuim. Medewerkers ervaren steeds vaker hoge werkdruk, persoonlijke zorgen of moeite om balans te houden. Zonder tijdige begeleiding kan dit leiden tot langdurige uitval – met grote gevolgen voor zowel medewerker als organisatie.

Met stress- en burn-out coaching helpen we medewerkers hun energiebalans herstellen, stressbronnen herkennen en gezonder omgaan met druk. Zo blijven zij duurzaam inzetbaar en behoud je waardevolle medewerkers.

Wat levert het werkgevers op?

- **Snelle inzet van hulp** – geen wachtlijsten, direct ondersteuning bij dreigend verzuim
- **Minder verzuim en snellere re-integratie**
- **Bewuste, veerkrachtige medewerkers** die beter omgaan met stress
- **Behoud van talent** en kennis binnen de organisatie
- **Gezond werkklimaat** en meer werkplezier op de werkvloer

Een traject voor stress- en burn-out coaching is geen kostenpost, maar een investering in mensen én organisatie.

Hoe werkt het?

- Intake met medewerker en afstemming met leidinggevende
- Plan van aanpak afgestemd op de situatie en behoeften
- 3 fases:
 1. *Opladen* – herstel van energie, inzicht in klachten en stressbronnen
 2. *Oplossen* – leren omgaan met stress, versterken van competenties en zelfvertrouwen
 3. *Oppakken* – duurzame terugkeer naar werk en borging van gezonde gewoontes

Samen investeren in gezonde medewerkers

Met stress- en burn-out coaching bevordert je herstel, voorkom je langdurig verzuim en versterk je de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.