



## Informatie voor leidinggevenden

### *Hebben jouw medewerkers last van stress?*

Heb jij als leidinggevende of HR-manager te maken met medewerkers die regelmatig ziek zijn? Of melden ze zich juist níet ziek, maar maken ze wel een overbelaste indruk? Je weet dat ze eigenlijk beter kunnen, maar je merkt dat dit niet goed lukt. Zouden de klachten te maken kunnen hebben met stress? En gaat het dan om tijdelijke overbelasting, chronische overspanning of zelfs een burn-out?

## Stress op de werkvloer

Werkstress is beroepsziekte nummer één, met grote gevolgen voor de inzetbaarheid van medewerkers. Stressklachten worden vaak niet tijdig gesignaleerd door zowel leidinggevenden als medewerkers. Dit leidt tot chronische overbelasting, overspannenheid of zelfs tot burn-out, met verzuim tot gevolg. Uit onderzoek blijkt dat maar liefst één derde van het werkgerelateerde ziekteverzuim in Nederland ontstaat door stress op het werk.

## Ondersteuning op maat

We bieden jou en je medewerkers ondersteuning op maat. We kunnen jou als leidinggevende coachen zodat je ontdekt wat de medewerkers in jouw team nodig hebben. Voor medewerkers bieden we verschillende trajecten aan.

**Vergroot de duurzame inzetbaarheid van jezelf en je medewerkers en word *Je stress de baas!***



## Neem contact op!

We ontmoeten je graag in onze praktijk of op jouw werkplek. Neem vrijblijvend contact met ons op of maak meteen een afspraak.

Marjoke van Lingen & Janet van den Broek  
Psychotherapie en coaching Adem- en ontspanningstherapeut  
CSR® stress- en burn-outcoach

0655728631

0638483307

## ***Je stress de baas***

Van Diemenstraat 202  
2518 VH Den Haag  
[www.jestressdebaas.nl](http://www.jestressdebaas.nl)  
[contact@jestressdebaas.nl](mailto:contact@jestressdebaas.nl)