



Burnout
Preventie &
Begeleiding

LEER OM TE GAAN MET JOUW STRESS MET DE CORTISOLMANAGER

**Ervaar je stress? Heb je steeds meer klachten,
of ben je misschien al uitgevallen?**

Dan is de eerste stap naar herstel begrijpen hoe stress bij jou werkt. Wist je dat er verschillende stresstypen zijn? Die allemaal een andere ontregeling hebben van de hormonale balans? En dat herstellen van stress dus een specifieke aanpak vraagt voor jouw type?

Het programma richt zich op fysiek en mentaal herstel van stressklachten voor jouw persoonlijke stresstype. Je leert over herstel, voeding, ontspanning en beweging om vitaal te leven en werken.

De module '**Leer om te gaan met jouw stress met de Cortisolmanager**' gaat je hierbij helpen.





De Cortisolmanager is een programma waarin je ontdekt:

- Welk stresstype jij bent;
- Hoe stress en herstel werkt voor jou;
- Wat je kan doen om echt te herstellen en terugval te voorkomen.

Je volgt het hybride E-health programma de Cortisolmanager in eigen tijd en tempo én je krijgt wekelijks persoonlijke begeleiding. De meeste deelnemers doorlopen het programma in 6 tot 8 weken. Wij monitoren je vooruitgang, geven feedback op de opdrachten en begeleiden je persoonlijk in twee online coachingssessies.

Wat biedt deze module?

- Inzicht in wat voor jou persoonlijk werkt op het gebied van herstel van stress, voeding, beweging en ontspanning;
- Duurzaam herstel van stressklachten.

Kortom inzichten en kennis waar je de rest van je leven baat bij hebt.



Informatie of aanmelden

Mail naar info@bpbmail.nl

Coach

Een BPB-coach neemt contact met je op voor een intake om de aanleiding en je vraag te verkennen en begeleid je bij het programma.

Locatie

Het programma en de feedback van de coach is online met daarnaast 2 online coachingssessies.

Duur

De doorlooptijd is tussen de 4 en 8 weken inclusief 2 online coaching sessies

Investering

Werkgevers zijn vaak bereid deze Module te vergoeden als onderdeel van een persoonlijk ontwikkelingsplan of ter preventie van verzuim. De kosten bedragen € 980,- excl. btw.