



De rijdende trein van het hbo is al weer op volle snelheid. Waar zit jouw energieniveau in vergelijking met begin september? Ervaar je meer stress en spanning?

Is stress een thema voor jou en wil je ook meer rust en regie? Weet dat je gratis via de hogeschool het programma 'Meer veerkracht minder stress' kunt volgen. Individueel in een programma van 7 (online) sessies met een werkboek of met een groepje collega's.

Zie pagina 25 van de Zilveren Kruis Livvit gids ([hier](#) te downloaden)

Stressfactoren blijven, zoals uitval van collega's, overwerk in de avonden en weekenden. Hoe dit jouw energie en zin bepaalt, kun je beïnvloeden. Ik leer je eenvoudige technieken waarmee je in 3 maanden je stressniveau verlaagt. Je krijgt handvatten die je kunt toepassen als je een energielek ervaart - op dat moment zelf.

Ervaringen van mensen die je voorgingen:

'Ik voel me rustig, ook al heb ik het feitelijk niet minder druk gekregen.'

'Ik heb in de afgelopen 2 maanden 1 keer spanningshoofdpijn gehad na een intensieve werkdag. Daarvoor had ik dat ongeveer 3 keer in zo'n tijdsbestek.'

Wil je meer weten? Stuur een mail naar ewold.de.maar@heartmathbenelux.com voor het maken van een telefonische afspraak van maximaal 15 minuten, waarna je kunt besluiten of het past bij jou. Je krijgt ook info over de aanmeldprocedure. Wil je een coaching programma via Joost Singer geef dit dan aan tijdens het gesprek.