

5 weken Stressmanagement & Burn-out Preventie



Week 1: Inzicht

Herken je stresssignalen en ontdek hoe jouw lichaam reageert bij spanning.



Week 2: Inzicht in energie-lekken

We brengen in kaart waar jouw energie weglekt – bijvoorbeeld werkdruk, altijd “aan” staan of te veel verantwoordelijkheden.



Week 3: Praktische Tools

Leer direct toepasbare technieken zoals ademhalingsoefeningen, ontspanning en grenzen stellen.



Week 4: Versterken van je energie

We bouwen gezonde routines en veerkracht op zodat je batterij weer oplaadt.



Week 5: Duurzaam resultaat

Je ontvangt een persoonlijk actieplan dat helpt om energie-lekken te voorkomen en balans vast te houden.

