

Weg met stress!

JOUW GIDS VOOR STRESSCOACHING

door
Judith Willems



WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL



INHOUD

Over de auteur	Blz. 02
Inleiding	Blz. 03
Hoofdstuk 1: Wat is stresscoaching?	Blz. 04
Hoofdstuk 2: Hoe herken je stress?	Blz. 05
Hoofdstuk 3: Het stresssysteem: vriend en vijand	Blz. 07
Hoofdstuk 4: Wanneer kies je voor een stresscoach?	Blz. 11
Hoofdstuk 5: De voordelen van stresscoaching voor werkgevers	Blz. 12
Hoofdstuk 6: Praktische tips om stress te verminderen	Blz. 15
Hoofdstuk7: Hoe kies je de juiste coach?	Blz. 17
Hoofdstuk 8: Coach in Bedrijf	Blz. 18
Disclaimer Copyright	Blz. 19

OVER

DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accrediteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent college op de VU aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

CONTACT

Telefoon :

06 - 5518 2801

Email :

hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website :

www.coach-in-bedrijf.nl

Social Media:

@coach-in-bedrijf

Kantoor:

Fokkerstraat 12
3832 JB Leusden



BOOST JE ENERGIE!

Jouw Start Naar een Vitaler Leven

In 2006 stond mijn leven op zijn kop. Door de scheiding van mijn narcistische partner stond ik er ineens alleen voor met mijn twee kinderen én moest ik mijn werk als zelfstandig ondernemer draaiende houden. Ik voelde me behoorlijk 'down and out' door alles wat er gebeurde.

De combinatie van zorgen, verantwoordelijkheden en het runnen van een eigen bedrijf maakte dat ik continu "aan" stond.

Ik merkte hoe gestresst ik raakte, had slapeloze nachten van de zorgen. Toch bleef ik doorgaan, want stoppen voelde als geen optie. Ik was tenslotte verantwoordelijk voor mijn twee kindjes. In die tijd heb ik ervaren wat stress met je doet en wat voor impact het heeft.

Ik besepte uiteindelijk dat ik zo niet verder kon en besloot hulp te zoeken. Zo leerde ik hoe ik beter voor mezelf kon zorgen onder stressvolle omstandigheden. En die ervaring levert me nog altijd heel veel op. Ik besloot er mijn missie van te maken en me te specialiseren in stress. Om ook anderen bij te kunnen staan. Ze te leren beter met stress om te gaan en rust te vinden in een drukke wereld. In dit e-book deel ik inzichten en handvatten die je kunnen helpen om stress te herkennen, te begrijpen en te verminderen. Want het kan écht anders!

Judith



“Het is niet de stress zelf die je leven bepaalt, maar hoe je erop reageert!”

- Hans Selye -

WAT IS STRESSCOACHING?

Stresscoaching is een vorm van begeleiding die je helpt om beter om te gaan met de uitdagingen die stress met zich meebrengt. Het richt zich niet alleen op het verminderen van stress, maar vooral op het versterken van jouw veerkracht en het herstellen van de balans in je leven. Stresscoaching kijkt naar wat jou uit balans heeft gebracht en helpt je stap voor stap om meer grip te krijgen op je energie, emoties en gedachten.

Een stresscoach biedt een veilige en praktische aanpak. Je krijgt inzicht in hoe stress werkt, wat het met je lichaam en geest doet en hoe je negatieve patronen kunt doorbreken. Het doel is niet om stress volledig te vermijden, want stress hoort bij het leven, maar om er beter mee om te leren gaan en de signalen van je lichaam tijdig te herkennen.

Wat stresscoaching voor jou kan betekenen?

Het helpt je om weer helderheid te krijgen in je situatie, de regie terug te pakken en keuzes te maken die je dichterbij een gezonde balans brengen. Het resultaat: meer energie, een beter gevoel van controle en ruimte om je weer te richten op wat voor jou belangrijk is. Stresscoaching is er niet alleen voor mensen met een burn-out, maar voor iedereen die merkt dat stress een te grote rol speelt in het dagelijks leven.



HOE HERKEN JE STRESS?

Stress herkennen begint met het opmerken van de signalen die je lichaam en geest je geven. Dit kan lastig zijn, omdat stress zich op verschillende manieren uit en iedereen anders reageert. Symptomen van stress kunnen zowel fysiek als mentaal zijn en het kan zich ook uiten in je gedrag of emoties. Het herkennen van stress is een belangrijke eerste stap om er iets aan te doen.

Fysieke symptomen

Je lichaam geeft vaak het eerste signaal dat je stress ervaart. Denk aan hoofdpijn, nek- en schouderpijn, spierpijn, een opgejaagd gevoel of een verhoogde hartslag. Andere veelvoorkomende klachten zijn maag- en darmproblemen, vermoeidheid en slaapproblemen.

Mentale signalen

Stress kan ervoor zorgen dat je concentratie verslechtert, je moeite hebt met plannen of prioriteiten stellen en dat je vergeetachtiger wordt. Ook piekeren, besluiteloosheid of overweldigd raken zijn signalen van stress.

Emotionele symptomen

Een kort lontje hebben, sneller boos of geïrriteerd raken, gevoelens van angst of verdriet en emotionele uitbarstingen kunnen allemaal wijzen op stress. Je voelt je misschien uitgeput of gespannen en hebt moeite om te ontspannen.

Gedragsveranderingen

Stress beïnvloedt vaak ook je gedrag. Misschien merk je dat je meer rookt, drinkt of ongezond eet. Het kan ook zijn dat je je terugtrekt, minder sociaal bent of moeite hebt om te stoppen met werken.



Stress herkennen bij anderen

Bij anderen kun je stress herkennen aan veranderingen in hun gedrag, houding of prestaties. Denk aan een collega die plotseling minder betrokken is, meer fouten maakt, prikkelbaarder is of vaker afwezig is. Ook vermoeidheid of een gebrek aan energie kan een teken zijn dat iemand stress ervaart.

Waarom stress herkennen belangrijk is

Het tijdig herkennen van stress helpt om erger te voorkomen. Door alert te zijn op de symptomen bij jezelf of anderen kun je sneller actie ondernemen en de juiste stappen zetten om stress te verminderen of aan te pakken.



HET STRESSSYSTEEM: VRIEND EN VIJAND

Het stresssysteem in je lichaam is een ingenieus mechanisme dat ontworpen is om je te beschermen. Het helpt je om te reageren op gevaar en om te presteren in uitdagende situaties. Maar wanneer het stresssysteem te vaak of te lang geactiveerd blijft, kan het een vijand worden die je gezondheid ondermijnt.

Hoe werkt het stresssysteem?

Wanneer je een bedreiging ervaart, activeert je lichaam het stresssysteem. Dit proces wordt ook wel de "vecht-of-vlucht"-reactie genoemd. Je hersenen sturen een alarmsignaal naar de bijnieren, die hormonen zoals adrenaline en cortisol vrijmaken. Deze hormonen bereiden je lichaam voor op actie:

- Adrenaline zorgt voor een verhoogde hartslag, snellere ademhaling en gespannen spieren, zodat je snel kunt reageren.
- Cortisol zorgt ervoor dat je lichaam energie vrijmaakt door glucose in je bloed te verhogen. Dit geeft je de kracht om de situatie aan te pakken.

Zodra het gevaar is geweken, keert je lichaam terug naar de normale toestand. Je hartslag daalt, je spieren ontspannen en je ademhaling wordt weer rustiger.



Wanneer het stresssysteem tegen je werkt

Het probleem ontstaat als het stresssysteem te vaak of te lang actief blijft. Het lichaam krijgt dan onvoldoende kans om te herstellen, en het constante verhoogde niveau van stresshormonen heeft negatieve gevolgen:

- Je immuunsysteem verzwakt, waardoor je vatbaarder wordt voor ziektes.
- Je concentratie en geheugen verslechteren door een overbelasting van de hersenen.
- Langdurige stress kan leiden tot chronische klachten zoals hoge bloeddruk, slaapproblemen, burn-out en zelfs hart- en vaatziekten.

Vriend of vijand?

Wanneer je rust, komen er verschillende processen op gang die essentieel zijn voor je lichamelijk en mentaal welzijn. Rust heeft een herstellende werking op je lichaam en geest. Fysiek zorgt het ervoor dat je zenuwstelsel weer in balans komt, doordat het parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd. Dit systeem werkt als een soort rem op de activering van het sympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de 'vecht-of-vlucht'-reactie bij stress. Hierdoor wordt je hartslag lager, je spijsvertering komt op gang, je bloeddruk daalt en je ademhaling wordt rustiger.

Naast het lichamelijke herstel, heeft rust ook invloed op je mentale processen. Wanneer je je ontspant, krijgt je brein de kans om op te laden en stresshormonen zoals cortisol worden verminderd. Dit geeft ruimte voor meer helderheid in je denken en het bevordert je vermogen om je emoties beter te reguleren. Je hersenen kunnen tijdens rust belangrijke herstelprocessen uitvoeren, zoals het verwerken van informatie en het versterken van herinneringen.

Daarnaast zorgt rust ervoor dat je immuunsysteem zich kan herstellen. Je lichaam heeft de energie nodig, die het in een staat van ontspanning kan aanmaken, om infecties te bestrijden en het herstel van cellen en weefsels te ondersteunen. Door regelmatig momenten van rust in te bouwen, geef je je lichaam de kans om deze herstelprocessen optimaal uit te voeren, wat uiteindelijk bijdraagt aan je algehele gezondheid en veerkracht. In rust kan je lichaam zich dus fysiek, mentaal en emotioneel herstellen, zodat je weer in staat bent om met de uitdagingen van het leven om te gaan.

Even inzoomen op die bedreigingen:

Je stresssysteem wordt dus geactiveerd wanneer je geconfronteerd wordt met situaties die je als bedreigend ervaart. Deze bedreigingen kunnen fysiek, emotioneel of psychologisch van aard zijn en variëren van acute gevaarlijke situaties tot langdurige, subtiele stressfactoren die je dagelijks leven beïnvloeden. Het is belangrijk te begrijpen dat wat voor de ene persoon een bedreiging is, voor een ander misschien helemaal niet zo voelt.

Voorbeelden van mogelijke bedreigingen zijn:

1. Fysieke Bedreigingen

Denk hierbij aan: ongevallen of gevaren, gezondheidsproblemen of noodsituaties zoals bijvoorbeeld een brand.

2. Emotionele Bedreigingen

Emotionele bedreigingen zijn gebeurtenissen die een intense impact hebben op je gemoedstoestand en emoties. Ze kunnen minder duidelijk zichtbaar zijn, maar de effecten op je stresssysteem kunnen net zo groot zijn. Voorbeelden zijn: conflicten en ruzies, het verlies van een dierbare, een baan of andere belangrijke zaken die kunnen leiden tot rouw en gevoelens van onzekerheid. Het gevoel niet geaccepteerd te worden of te falen in belangrijke aspecten van je leven, zoals op je werk of in persoonlijke doelen.

3. Psychologische Bedreigingen

Psychologische bedreigingen kunnen subtieler zijn, maar langdurige of chronische blootstelling aan dergelijke stressfactoren kan net zo schadelijk zijn. Ze gaan vaak over een gevoel van controleverlies of angst voor wat komen gaat, zoals: werkdruk en prestatiedruk, onzekerheid: zorgen over de toekomst, werk of financiën. Gebrek aan controle: situaties waarin je het gevoel hebt geen invloed te hebben op je omgeving of je keuzes (bijvoorbeeld bij micromanagement of autoritaire leidinggeven).

Deze psychologische bedreigingen kunnen vooral schadelijk zijn omdat ze vaak in je gedachten blijven hangen en het moeilijker maken om te ontspannen, zelfs wanneer er geen directe fysieke bedreiging is.

4. Sociale Bedreigingen

Sociale bedreigingen zijn vaak gerelateerd aan interacties met anderen. De behoefte om sociaal geaccepteerd te worden kan leiden tot stress wanneer je je sociaal geïsoleerd of onder druk gezet voelt. Voorbeelden van sociale bedreigingen zijn: sociaal isolement: een gebrek aan steun van vrienden, familie of collega's kan gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Verwachtingen van anderen en conflicten met anderen. Conflicten binnen een groep, bijvoorbeeld op werk of in je persoonlijke leven, kunnen leiden tot voortdurende spanning.

Sociale stressoren kunnen subtieler zijn dan fysieke bedreigingen, maar kunnen een diepgaande invloed hebben op je stressniveau, vooral als ze je gevoel van veiligheid en steun aantasten.

5. Omgevingsbedreigingen

Je omgeving kan ook een belangrijke rol spelen in het activeren van je stresssysteem. Dit kunnen externe factoren zijn die stress veroorzaken op basis van wat er om je heen gebeurt. Denk bijvoorbeeld aan omgevingslawaaai: een constante drukte of harde geluiden kunnen ervoor zorgen dat je zenuwstelsel voortdurend in staat van alertheid blijft. Slechte werkplekcondities: bijvoorbeeld een rommelig kantoor, gebrek aan natuurlijk licht, of oncomfortabele werkplekken kunnen subtiele, maar aanhoudende stress veroorzaken. Ook overvolle agenda's kunnen stressbronnen zijn: het gevoel altijd druk te zijn of constant in tijdsnood te verkeren, kan leiden tot chronische stress.



WANNEER KIES JE VOOR EEN STRESSCOACH?

Je kiest voor een stresscoach wanneer je merkt dat stress je leven steeds meer beïnvloedt, zowel op het werk als in je privéleven. Als je moeilijk kunt ontspannen, moeite hebt met het stellen van grenzen, of het gevoel hebt dat je de druk niet meer aankan, kan een coach je helpen.

Een stresscoach biedt ondersteuning als je merkt dat je fysieke en mentale gezondheid te lijden heeft onder langdurige stress, zoals moeite met slapen, piekeren, of snel geïrriteerd zijn. Daarnaast kan het handig zijn om een stresscoach in te schakelen wanneer je niet precies weet waar je stress vandaan komt, maar je wel het gevoel hebt dat het je uitput of je dagelijks functioneren belemmert.

Een coach kan samen met jou de onderliggende oorzaken van jouw stress onderzoeken en je leren hoe je effectiever kunt omgaan met de stressvolle situaties die je tegenkomt. Het doel van stresscoaching is niet alleen om stress te verminderen, maar ook om je te helpen veerkrachtiger te worden en balans te vinden in je leven.



Hoe werkt stresscoaching?

Stresscoaching helpt je om beter met stress om te gaan door samen met een coach te ontdekken waar jouw stress vandaan komt en wat je kunt doen om het te verminderen. Het begint vaak met een intakegesprek, waarin je je stressklachten en de impact ervan op je leven deelt. De coach luistert naar je verhaal en onderzoekt welke factoren bijdragen aan je stress, zoals werkdruk, privéomstandigheden of je eigen belemmerende gedachten en overtuigingen.

Na dit gesprek stelt de coach een plan op dat aansluit bij jouw situatie. Dit kan bestaan uit technieken zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness of tips om je tijd en energie beter te managen. Het doel is om je te leren hoe je je lichaam en geest kunt ontspannen, hoe je stressvolle gedachten kunt relativeren en hoe je in drukke situaties kalm kunt blijven.



Een belangrijk onderdeel van stresscoaching is het herkennen van de signalen van stress in een vroeg stadium, zodat je niet vastloopt. Door deze signalen te leren kennen, kun je sneller ingrijpen en voorkomen dat stress zich opstapelt.

Tijdens het coachingstraject leer je niet alleen hoe je stress kunt verminderen, maar ook hoe je je veerkracht kunt vergroten, zodat je beter omgaat met stress in de toekomst.

Stresscoaching kan variëren in duur, afhankelijk van je situatie en de intensiteit van de stress. Het doel is altijd om een gezonde balans te vinden, zodat je je energie goed kunt beheer en minder last hebt van stress in je dagelijks leven. Je blijft gedurende het traject in gesprek met je coach om je voortgang te monitoren en waar nodig bij te sturen.

DE VOORDELEN VAN STRESS- COACHING VOOR WERKGEVERS

Het aanbieden van stresscoaching aan medewerkers biedt veel voordelen. Het bevordert niet alleen het welzijn van medewerkers, maar heeft ook positieve effect op de organisatie.

Verhoogde productiviteit:

Medewerkers die effectief leren omgaan met stress, kunnen beter presteren, omdat ze, door regelmatig even 'uit te schakelen', het cognitieve vermogen vergroten.

Lagere verzuimcijfers:

Door stress in een vroeg stadium aan te pakken, kan het aantal ziekteverzuimdagen door stressgerelateerde klachten verminderen, wat resulteert in minder verzuimkosten.

Betere werk-privébalans:

Stresscoaching helpt medewerkers om balans te vinden tussen werk en privé, waardoor ze minder kans hebben op overbelasting en meer tevreden zijn over hun leven.

Versterkt werknemerswelzijn:

Door te investeren in de mentale gezondheid van medewerkers, verbeter je hun algehele welzijn en tevredenheid, wat het werkplezier vergroot.

Verbeterde teamdynamiek:

Medewerkers die goed met stress omgaan, kunnen effectiever communiceren en samenwerken, wat de algehele sfeer en samenwerking binnen teams ten goede komt.

Hogere retentie van medewerkers:

Organisaties die investeren in de gezondheid en het welzijn van hun medewerkers, hebben een grotere kans om talent te behouden en medewerkers langer aan zich te binden.

Versterking van leiderschap:

Leiders die zich bewust zijn van hun eigen stressniveau en dat van hun team, kunnen beter anticiperen op stressfactoren en hun team effectief ondersteunen.

Positief imago van de organisatie:

Bedrijven die investeren in de mentale gezondheid van hun medewerkers versterken hun reputatie als werkgever. Het is aantrekkelijk voor nieuwe medewerkers te weten dat een organisatie zorgt voor het welzijn van hun personeel.

Meer motivatie en betrokkenheid:

Medewerkers die zich ondersteund voelen, zijn gemotiveerder en meer betrokken bij hun werk, wat leidt tot een hogere werktevredenheid en betere bedrijfsresultaten.

Kortom, stresscoaching biedt organisaties niet alleen de mogelijkheid om het welzijn van hun medewerkers te verbeteren, maar ook om de prestaties, samenwerking en retentie te bevorderen, wat uiteindelijk bijdraagt aan het succes van het bedrijf.



PRAKTISCHE TIPS OM STRESS TE VERMINDEREN



Praktische tips om stress te verminderen mogen in dit e-book niet ontbreken:

- **Ademhalingsoefeningen:**

Probeer diep vanuit je buik te ademen om je zenuwstelsel tot rust te brengen. Adem langzaam in door je neus, houd even vast en adem langzaam uit door je mond.

- **Mindfulness:**

Breng je aandacht naar het huidige moment. Dit helpt je om je gedachten tot rust te brengen en je niet te verliezen in zorgen over de toekomst of het verleden. Voel wat er is, kijk om je heen. Wat zie je, wat hoor je.

- **Beweging:**

Fysieke activiteit, zoals wandelen, fietsen of sporten, helpt om stresshormonen te verminderen en maakt endorfines vrij, wat je gemoedstoestand verbetert. Als je stresssysteem al overbelast is, beweeg dan rustig en minder lang. Voel goed aan je lichaam wanneer het genoeg is.

- **Pauzes nemen:**

Gun jezelf regelmatig korte pauzes, zelfs als het maar vijf minuten zijn, om je hoofd leeg te maken en je energie op te laden.

- **Gezonde voeding:**

Zorg voor een uitgebalanceerd dieet met voldoende vitamines en mineralen. Slechte voeding kan je energieniveau en humeur beïnvloeden.

- **Slaap:**

Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap is essentieel voor herstel en helpt je om stress beter te kunnen verwerken.

- **Grenzen stellen:**

Leer nee zeggen en stel grenzen op het werk en in je privéleven om overbelasting te voorkomen.



- **Sociale ondersteuning:**

Praat met vrienden, familie of een coach over je stress. Het delen van je zorgen kan opluchten en je ondersteunen bij het vinden van oplossingen.

- **Ontspanningstechnieken:**

Probeer technieken zoals yoga, meditatie of aromatherapie om je lichaam en geest te ontspannen.

Door deze tips in je dagelijkse routine op te nemen, kun je stress beter beheersen en de balans in je leven herstellen.



HOE KIES JE DE JUISTE COACH?

Het kiezen van de juiste coach is een belangrijke stap in het proces van jouw persoonlijke of professionele ontwikkeling. Hier zijn enkele tips om de juiste coach te vinden:

- Duidelijke coachvraag: bedenk van tevoren welke specifieke doelen je wilt bereiken. Dit helpt je om een coach te vinden die ervaring heeft met jouw vraagstuk, of het nu gaat om stress, leiderschap, carrière of persoonlijke ontwikkeling.
- Expertise en ervaring: zorg ervoor dat de coach de juiste opleiding en ervaring heeft voor jouw behoeften. Kijk naar hun achtergrond, certificeringen en de methodieken die ze gebruiken. Een gecertificeerde coach heeft vaak een stevige basis en een bewezen track record.
- Persoonlijke klik: de relatie tussen jou en je coach is essentieel. Het is belangrijk dat je je op je gemak voelt, omdat je open moet kunnen zijn en vertrouwen moet hebben in je coach. Een goede klik kan het verschil maken in het succes van het traject.
- Stijl en werkwijze: coaches hebben verschillende werkstijlen. Sommigen richten zich meer op praktische oefeningen en actieplannen, terwijl anderen meer coachend en reflectief werken. Kies een coach die bij jouw voorkeuren past.
- Reviews: het kan waardevol zijn om te kijken naar ervaringen van anderen. Dit kan je helpen een beter beeld te krijgen van de werkwijze en effectiviteit van de coach.
- Bereikbaarheid en beschikbaarheid: check de beschikbaarheid van de coach en hoe flexibel die kan inspelen op jouw agenda.

Bij Coach in Bedrijf helpen we je graag de juiste coach te vinden die past bij jouw coachvraag en persoonlijkheid, zodat je het meeste uit het traject kunt halen.

COACH IN BEDRIJF

Bij Coach in Bedrijf geloven we dat iedereen het verdient om ondersteund te worden in zijn of haar persoonlijke en professionele ontwikkeling. We geloven dat een goed gekwalificeerde coach het verschil kan maken in het welzijn en de prestaties van medewerkers. Door de juiste coach te vinden, kunnen medewerkers niet alleen hun volledige potentieel bereiken, maar ook beter omgaan met uitdagingen en stress. Dit leidt uiteindelijk tot een positieve impact op de organisatie als geheel.

We zorgen ervoor dat medewerkers niet zelf op zoek hoeven naar een coach, maar dat wij de juiste match voor hen maken. In een intakegesprek luisteren we goed naar hun specifieke behoeften, komen we tot de juiste coachvraag en zorgen we ervoor we de perfecte coach matchen die beschikt over de juiste expertise en ervaring. Zo kunnen medewerkers met vertrouwen aan hun coachtraject beginnen en hun doelen effectief bereiken.

Coach in Bedrijf brengt organisaties en gekwalificeerde coaches samen. Of het nu gaat om stresscoaching, leiderschapsontwikkeling of andere coachtrajecten, wij bieden op maat gemaakte coaching die medewerkers helpt om te groeien, te leren en optimaal te presteren. Ons doel is om een langdurige positieve verandering te creëren, zowel op individueel als op organisatorisch niveau.

Bij Coach in Bedrijf gaan we altijd verder dan alleen de taak. We geloven in de kracht van het coaching en dat elke medewerker het verdient om zich gesteund te voelen in zijn of haar weg naar succes.



Disclaimer

De informatie in dit e-book over stresscoaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via hallo@coach-in-bedrijf.nl.

Copyright © 2024 Coach in Bedrijf

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Weg met stress! - Jouw gids voor stresscoaching", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met hallo@coach-in-bedrijf.nl.



DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht
gegeven in stresscoaching. Roept dit nog
meer vragen op, dan maak ik graag een
afspraak, drinken we een kop cappucino
en gaan we daar dieper op in!

Phone : 06 - 5518 2801

Email : hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website : www.coach-in-bedrijf.nl

