



herken de
druppel
check je
werkstress

25 Tips om stress te verminderen

Hoe zorg je dat de werkstress niet toeslaat? We geven je 25 tips!

De tips zijn opgesplitst in vier categorieën:

1. Stress op het werk
2. Voeding en bewegen
3. Structuur en regelmaat
4. Extra: Stress buiten het werk

[Lees meer..25 Tips om stress te verminderen.pdf](#)



Wil jij een gratis gesprek over werkstress?

Tijdens de Week van de Werkstress (15-11 t/m 19-11) maken we een wandeling door recreatiegebied de Hollandse Hoeve en gaan we samen in gesprek.

Mogelijke onderwerpen kunnen zijn;

- Vind ik mijn werk nog leuk? Of wil ik iets anders?
- Hoe kan ik mijn werk beter organiseren, zodat mijn werkplek en hoofd opgeruimd zijn?
- Zou ik sommige taken kunnen schrappen?
- Hoe behoud/krijg ik een betere balans tussen werk en privé?
- Heb jij een andere werkstress vraag? Dat kan ook!

Bel 0113-563180 of mail naar info@hr-consultancy.nl voor een **gratis** gesprek.

*duur wandeling ongeveer 45 minuten en bij slecht weer kunnen we beeldbellen.

Gratis stress check tijdens de Week van de Werkstress



Check je eigen stressniveau tijdens de Week van de Werkstress. Vul van 15 t/m 19 november 2021 gratis de [CSR vragenlijst stressklachten](#) in en ontvang direct jouw resultaat en handige tips.

CSR | centrum
stress & burn-out coaching