



PRODUCTFICHE

# My Stress Coach

**Stress komt overal voor. Drie op tien werknemers ervaren vaak of altijd stress op het werk, ongeacht geslacht, leeftijd of beroep. Met My Stress Coach neemt u als werkgever maatregelen om het stressniveau in uw organisatie te beperken. Via een laagdrempelige online vragenlijst krijgen medewerkers de mogelijkheid hun stressbeleving in kaart te brengen en er op een praktische manier mee aan de slag te gaan door een persoonlijk rapport met adviezen.**

## Waarom?

Uw medewerkers zijn niet altijd op de hoogte van de oorzaken van stress en hoe ze hiermee kunnen omgaan. Als dit inzicht ontbreekt, dan is er een verhoogd risico op uitval.

## Voor wie?

Voor alle organisaties die hun medewerkers een beter zicht willen geven in hun stressniveau en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Bovendien vormen de anonieme groepsresultaten voor u als werkgever waardevolle beleidsinformatie waarmee u onmiddellijk aan de slag kunt gaan.

## Hoe?

Elke medewerker vult een online vragenlijst in, waarin we peilen in welke mate hij of zij stress ervaart op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Daarnaast polsen we naar mogelijke oorzaken en hoe uw werknemers met stress omgaan. Op basis van de antwoorden krijgt uw medewerker onmiddellijk praktische tips op maat.

U hebt de mogelijkheid om de vragenlijst uit te breiden zodat uw medewerker ook zijn of haar voorkeuren met betrekking tot stresspreventie binnen uw organisatie kan doorgeven.

## Resultaat

- Uw medewerkers krijgen een overzicht met efficiënte adviezen en leren via praktische aanbevelingen hun zelfmanagement te verhogen.
- Als werkgever krijgt u een duidelijke kijk op het huidige stressniveau binnen uw organisatie op basis van gebundelde en anonieme resultaten.

## Praktisch

### 1. Intake

Tijdens een presentatie lichten we My Stress Coach en het projectverloop toe. Op basis van dit gesprek kan de inhoud van My Stress Coach nog worden aangevuld.

### 2. Lancering My Stress Coach

Uw medewerkers krijgen een persoonlijke link naar de My Stress Coach toegestuurd. Na het invullen van de vragenlijst ontvangen ze meteen individueel advies en een rapport in hun mailbox.

### 3. Aanbevelingen

Via geanonimiseerde groepsresultaten krijgt u een zicht op de stressbeleving in uw organisatie. Daarna stellen we vervolgstappen voor een optimale stressaanpak voor.