

De Werkwandeling – Individueel stressherstelprogramma

Inhoud

- 8 sessies individuele wandelcoaching (landelijke dekking)
- E-learning Stress de Baas met e-book en video's
- Stressherstel oefeningen voor thuis (o.a. mindfulness en bewegen)
- Gevalideerde stress quickscan vooraf en achteraf
- Rapport met testresultaten voor deelnemer en bedrijfsarts
- Nazorgprogramma met 6 maanden e-learning Mentale Fitheid

Kenmerken

- Snelheid: binnen 1 week starten en 4-6 weken later klaar
- Effectief: 65-80% scoort na afloop in de gezonde norm (curatief–preventief)
- Duurzaam: de deelnemer wordt zelfredzaam in stressreductie
- Overzichtsrapportage: gemiddelde testresultaten v.a. 5 deelnemers
- Garantie: no cure, half pay (zie garantievoorwaarden)
- Deskundig: gespecialiseerd in stress, ervaren psychologen en HBO-coaches
- Overheid erkend zorgaanbieder met registraties Vektis, SCAG en ABvC

Specialist in preventie & herstel van verzuim door stress

Snel herstellen van stressklachten



Klanttevredenheid: 9