



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.

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. 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.

2. Workshop veerkracht verhogen

Tijdens een interactieve, online workshop krijgen uw medewerkers inzicht in wat stress inhoudt en hoe ze zich er beter kunnen tegen wapenen.

3. Aanbevelingen

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