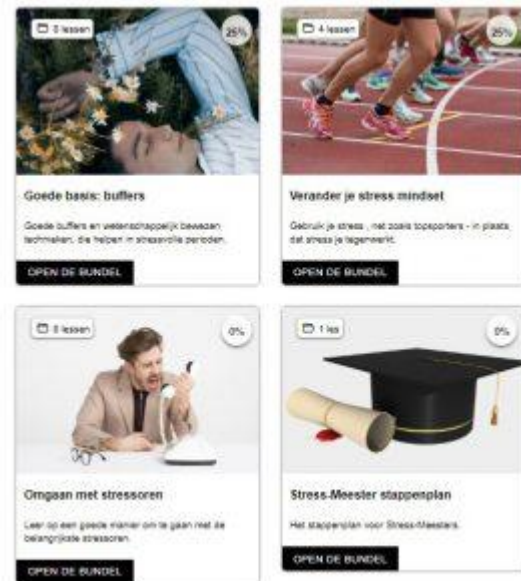


# Bedrijfsaanbod Stress-Meester

## Het online Stress-Meester Traject:

Voor medewerkers met stress, stressklachten of ter voorkoming van stress in drukke perioden heeft Stress-Meester het unieke online Stress-Meester Traject ontwikkeld. In dit traject krijg je:

- goede stressbuffers
- wetenschappelijk bewezen natuurlijke ontspanningstechnieken om je stresshormonen en hersengolven te verlagen
- een andere stress-mindset waardoor je stress voor je laat werken in plaats van tegen je – zoals topsporters of acteurs doen
- manieren om stressoren (hetgeen je stress bezorgt) aan te pakken en te veranderen
- een Stress Stappenplan: wat te doen bij stress
- lidmaatschap aan de besloten Facebook groep en van de Stress-Meester Community, waarbij je terecht kan voor meer tips, advies en het uitwisselen van ervaringen
- gratis deelname aan een groeps wandel-/ natuurmiddag
- 15% korting op een kampeerweekend



## Individuele coachingssessies

Naast het online Stress-Meester Traject, is er individuele coaching aanvullend op het online Stress-Meester Traject of in plaats ervan.

- Skype sessie: een (half) uur persoonlijke coaching
- Wandelcoaching: min. 1 uur wandelen met een coach.

## Groepsmiddagen

Stress-Meester organiseert regelmatig groeps wandel- en natuurmiddagen. Deelnemers van het online Stress-Meester Traject mogen gratis deelnemen aan een middag. Tijdens zo'n middag leer je anderen kennen, ontspan je in de natuur, ga je wandelen en ook wat troep opruimen, doe je ontspanningsoefeningen en/of een meditatie. Of ga je aan de slag in een pluktuin/ voedselbos. Steeds is er een ander thema en een andere verrassende invulling.



## Bedrijfsuitje



Wil je met je collega's deelnemen aan een groepsmiddag in het kader van een bedrijfsuitje of je persoonlijke ontwikkeling dan kan dit ook. Deze middag kunnen we voor bedrijven naar wens invullen.

## Kamperen

Deelnemers van het online Stress-Meester Traject krijgen 15% korting op de kampeer-coachweekenden van Stress-Meester. Op de meest mooie plekken kamperen we en doen aan coaching, ontspanning, bbq en natuurlijk kampvuur! Voor bedrijven maken we een programma op maat.



## Bedrijfscoaching



Om de stijgende stressuitval in Nederland tegen te gaan en te voorkomen, optimaliseert het team van Stress-Meester het werkklimaat bij bedrijven. Met een team van o.a. werkgelukdeskundigen, gedrags- en communicatiespecialisten, sportinstructeurs, voedingsdeskundigen en stoelmasseurs gaan we aan de slag om werknemers het werkklimaat te bieden waarin ze kunnen floreren.

## Offerte

Vraag nu bij Stress-Meester een offerte aan!

Met stressvrije groet!

Team Stress-Meester

info@stressmeester.nl - [www.stressmeester.nl](http://www.stressmeester.nl)

