



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



OKTOBER 2024
NIEUWSBRIEF №3

Wat is StressOut?

StressOut is een Erasmus+-project dat **erop gericht is om tools te bieden voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau**. We willen een uitgebreide en innovatieve training creëren om zowel werkgevers als werknemers in staat te stellen werkgerelateerde stress en burn-out te bestrijden. Dit is wat u van het StressOut-project kunt verwachten:

- Een breed **beleidsaanbevelingenrapport** dat beleidsrichtsnoeren biedt om werkgerelateerde stress op EU-niveau aan te pakken.
- Een **trainingsprogramma** gericht op stresspreventie en stressmanagementtechnieken.
- Een **zelfevaluatietool** om stressniveaus te evalueren en copingstrategieën voor te stellen.
- Een **EHBO-doos** om te leren hoe te handelen in extreme situaties van stress en burn-out.
- Een **mobiele app** waarmee u op één gebruiksvriendelijke plek toegang hebt tot alle StressOut-bronnen, inclusief video's, podcasts, oefeningen en andere waardevolle content.
- Campagne **Stress Awareness Days** richt zich op het belang van geestelijke gezondheid en het voorkomen van werkgerelateerde stress.



Co-funded by
the European Union

De StressOut-trainingscursus



Het afgelopen jaar hebben we gewerkt aan het creëren van een uitgebreide, relevante en **gemakkelijk te begrijpen** trainingsinhoud om elke werknemer en individu in staat te stellen om te leren hoe ze werkgerelateerde stress effectief kunnen beheersen. Na uitgebreid onderzoek en waardevol overleg met experts en belanghebbenden, zijn we er trots op om u de StressOut Training Course te presenteren, bestaande uit **5 hoofdeenheden en 27 onderwerpen**:

1

Laten we het over stress hebben: een theoretische introductie tot stress en burn-out

2

Preventie is de beste interventie: het voorkomen van werkgerelateerde stress en burn-out

3

Bij wie moet ik terecht?: Hulp vinden bij het omgaan met werkgerelateerde stress en burn-out

4

Haal adem: technieken en methoden voor stressverlichting en ontspanning

5

Wees de beste versie van jezelf: belangrijke beschermende factoren voor het verzorgen van je welzijn

De training in het Engels is **nu officieel afgerond** en het partnerschap werkt aan de vertaling ervan in **5 talen**: Bulgaars, Kroatisch, Nederlands, Grieks en Spaans. We zijn verheugd om u te kunnen meedelen dat u het **begin januari 2025** kunt verkennen.



Co-funded by
the European Union

"Gebruik het, verlies het niet!" – Plan uw volgende PTO



Betaalde vrije tijd (PTO) is een beleid dat door werkgevers wordt aangeboden en **werknemers toestaat om tijd vrij te nemen van het werk** terwijl ze nog steeds hun normale loon ontvangen. Deze vrije tijd **kan voor verschillende redenen worden gebruikt**, waaronder vakantie, persoonlijke dagen of andere persoonlijke zaken.

Ondanks de duidelijke voordelen van PTO, merken veel werknemers dat ze **hun toegewezen dagen niet gebruiken en ze in plaats daarvan verliezen**. Veelvoorkomende redenen hiervoor zijn werkcultuur en verwachtingen, angst om achterop te raken, financiële zorgen, wanbeheer van PTO, schuld- en verantwoordelijkheidsgevoelens en de alomtegenwoordigheid van technologie en connectiviteit.

Door deze barrières aan te pakken en een gezondere aanpak van het opnemen van vrije tijd aan te moedigen, **kunnen bedrijven hun werknemers helpen** de voordelen van PTO te plukken, wat leidt tot een meer tevreden, productieve en betrokken personeelsbestand. **Bekijk onze blog** om de voordelen van uw PTO te ontdekken!

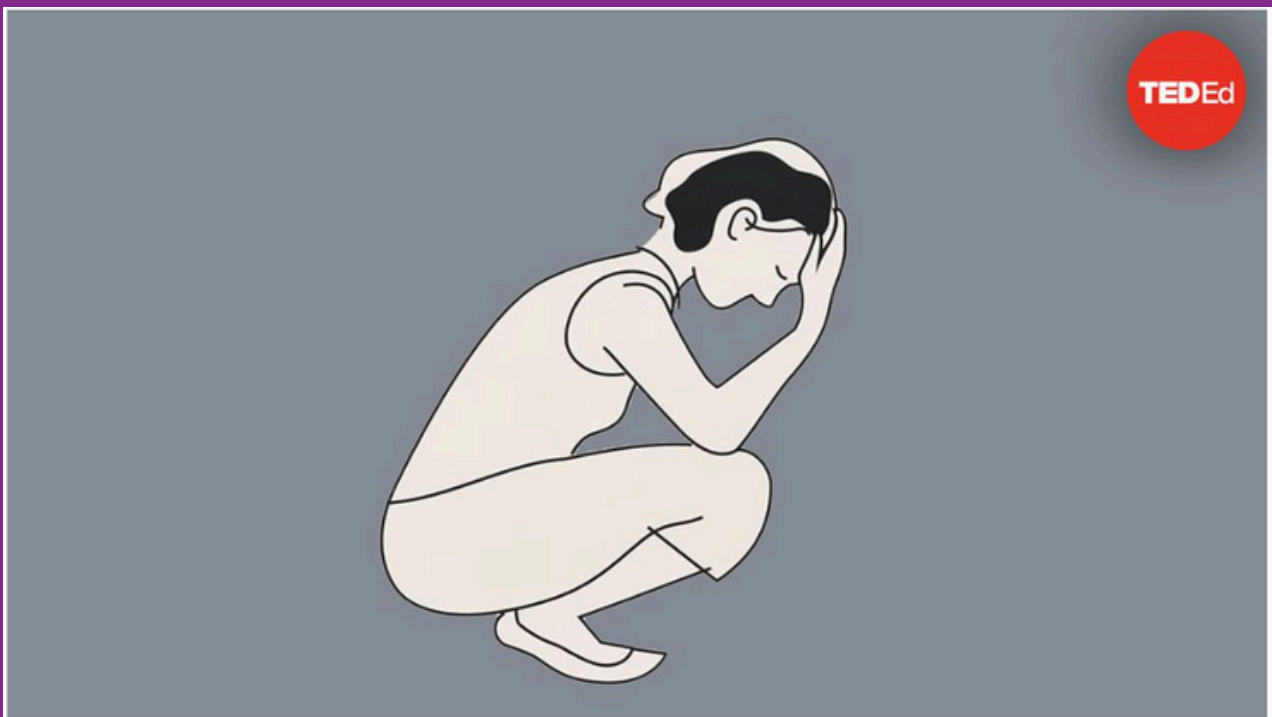
[Lees het volledige artikel](#)



Co-funded by
the European Union

Hoe beïnvloedt stress uw hersenen?

Stress is niet altijd **negatief** - het kan een **energieboost** en **concentratieboost** geven, zoals tijdens competitieve sporten of spreken in het openbaar. Wanneer stress echter chronisch wordt, **kan het je hersenen gaan veranderen**. In de video legt Madhumita Murgia uit **hoe langdurige stress de grootte, structuur en functie van je hersenen kan beïnvloeden**, en zelfs je genen.



"Stress is niet wat ons overkomt. Het is onze reactie op wat er gebeurt. En reactie is iets dat we kunnen kiezen."

– Maureen Killoran



Co-funded by
the European Union

Het StressOut-consortium

Het **partnerschap** van het StressOut-project is zodanig georganiseerd dat het de nodige competenties omvat voor een effectieve en succesvolle implementatie van het project, en bestaat daarom uit **6 organisaties uit 5 verschillende Europese landen**: Bulgarije, Spanje, Kroatië, Cyprus en Nederland.



Doe mee met het StressOut-initiatief!

De StressOut-enquête blijft open tot het einde van het project en heeft als doel de oorzaken van werkgerelateerde stress te definiëren en hoe het iemands welzijn beïnvloedt om zo tools te bieden voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau. **Help ons alstublieft ons gemeenschappelijke doel te bereiken** door de vragenlijst in te vullen. Het kost u niet meer dan 10 minuten en uw bijdrage wordt zeer op prijs gesteld!

[Doe mee aan de enquête](#)

NEEM CONTACT MET ONS OP



www.stressout-project.eu



[@stressout.project](https://www.facebook.com/stressout.project)



hello@stressout-project.eu



[@stressout-project](https://www.linkedin.com/company/stressout-project)



Co-funded by
the European Union