



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

NIEUWSBRIEF
SEPTEMBER 2025
NR. 6

FINAL CHAPTER



Over het StressOut Project

StressOut is een Erasmus+-project dat zich richt op het aanpakken van werkgerelateerde stress en burn-out door **werkgevers en werknemers te voorzien van innovatieve en praktische hulpmiddelen voor preventie en beheer.**

De afgelopen tweeënhalve jaar hebben **we aan projectactiviteiten deelgenomen met meer dan 900 mensen** in heel Europa - werknemers, werkgevers, deskundigen en beleidsmakers - om oplossingen te creëren die echt inspelen op de behoeften van de werkvloer.

Het resultaat is een complete set hulpmiddelen die mensen **helpen stress beter te begrijpen, veerkracht op te bouwen en gezondere werkplekken te creëren.** En vandaag zijn we er trots op dat deze resultaten er zijn, compleet en klaar om door u te worden ontdekt!

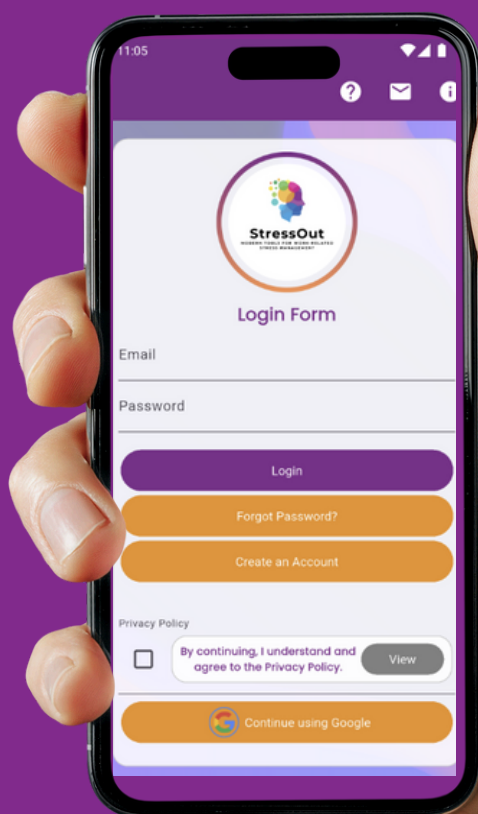


Co-funded by
the European Union

Onze StressOut-app is nu beschikbaar!

De **StressOut mobiele** app is nu live en we zijn ontzettend enthousiast! Tweeënhalf jaar werk aan het samenstellen van de meest complete, gebruiksvriendelijke en **praktische training over stress- en burn-outmanagement** op persoonlijk en organisatorisch vlak. En nu is hij **helemaal gratis beschikbaar, zonder advertenties en zonder beperkingen** – gewoon op je telefoon. In onze StressOut mobiele app vind je alles wat je nodig hebt voor **praktisch, dagelijks stressmanagement**, waaronder:

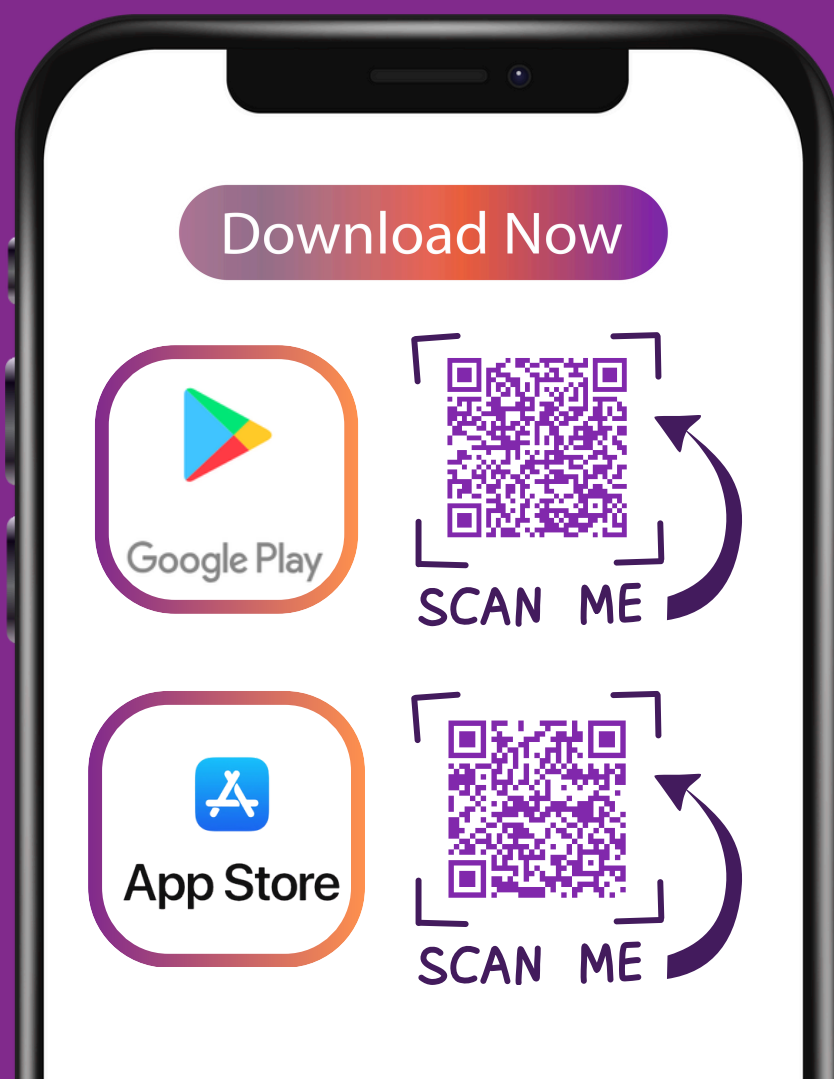
- **5 trainingsmodules** met meer dan 140 onderwerpen, technieken en praktijken voor het omgaan met stress en burn-out op de werkvloer.
- **Handleiding voor werkgevers** met praktische richtlijnen voor managers om ondersteunende organisatieculturen te creëren en hun eigen bedrijfswelzijnsplan te ontwikkelen.
- **Een EHBO-doos** voor stressnoodgevallen, met duidelijke, praktische stappen om weer controle te krijgen tijdens extreme stresssituaties.



Co-funded by
the European Union

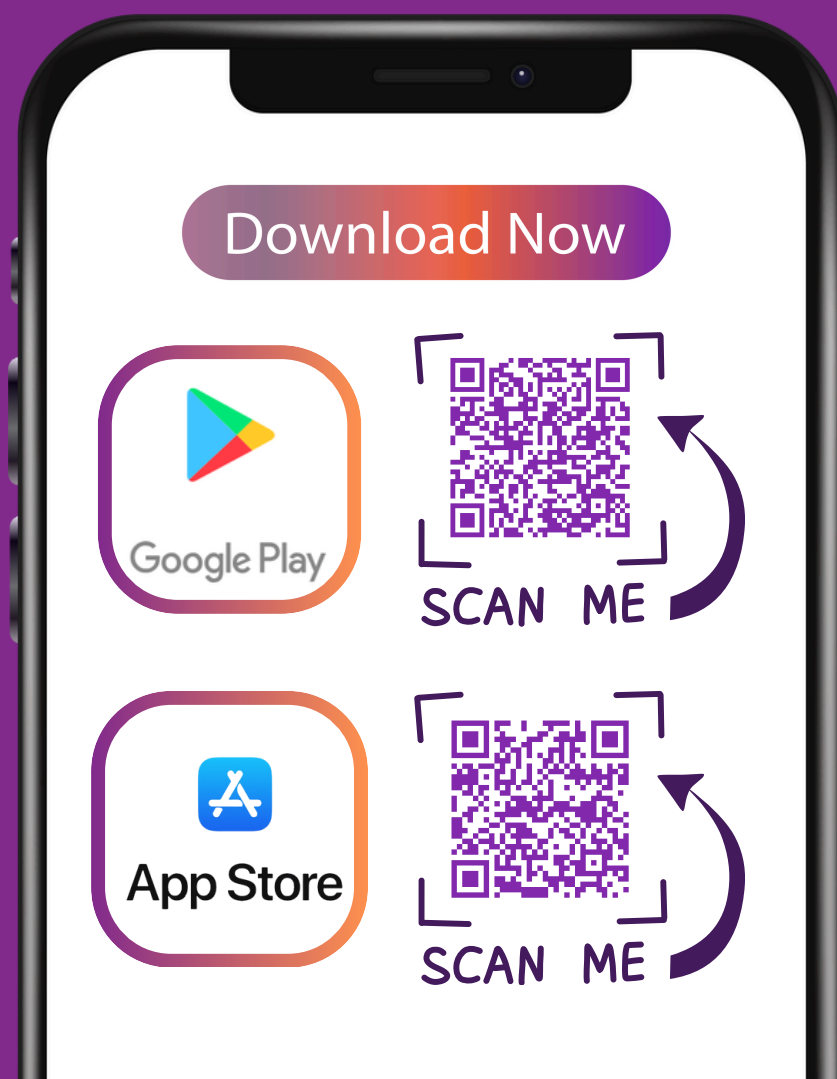
- **Self-Assessment Tool** to measure stress levels and provide tailored learning recommendations based on individual needs.
- **Policy Recommendations Report** providing an up-to-date database of insights on work-life balance realities and coordinated policy actions across the EU.
- **11 Podcasts** with expert guests, shedding light on everyday aspects of stress.
- **Stress Diary** functionality, empowering users to actively track and manage their stress.
- **Resources Library** with additional materials to support continuous learning and wellbeing.

Now available on iOS & Android



- **Zelfbeoordelingsinstrument** om stressniveaus te meten en op maat gemaakte leeradviezen te geven op basis van individuele behoeften.
- **Het rapport met beleidsaanbevelingen** biedt een actuele database met inzichten over de realiteit van de balans tussen werk en privéleven en gecoördineerde beleidsmaatregelen in de hele EU.
- **11 podcasts** met deskundige gasten die licht werpen op alledaagse aspecten van stress.
- **Dankzij de Stress Diary-functionaliteit** kunnen gebruikers hun stress actief bijhouden en beheren.
- **Bronnenbibliotheek** met aanvullend materiaal ter ondersteuning van continu leren en welzijn.

Nu beschikbaar op iOS en Android



Het StressOut-partnerschap

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



NEEM CONTACT MET ONS OP



www.stressout-project.eu



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



hallo@stressout-project.eu



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



Co-funded by
the European Union