



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

**NIEUWSBRIEF  
JULI 2025 NR. 5**



## Wat is StressOut?

Situaties waarin de druk van het werk, zoals krappe deadlines, een hoge werkdruk, lange werkdagen, baanonzekerheid en andere stressfactoren een bepaalde grens overschrijden en iemands vermogen om met deze factoren om te gaan, kunnen leiden tot wat we kennen als werkgerelateerde stress. Het is een onvermijdelijk probleem dat wordt veroorzaakt door de eisen van de hedendaagse werkomgeving.

**Werkgerelateerde stress is en blijft een groeiende zorg voor werknemers en werkgevers in de EU, met name vanwege de wereldwijde COVID-19-pandemie, die aanzienlijke veranderingen teweeg heeft gebracht in de werkomgeving van miljoenen werkgevers en werknemers.**

**StressOut is een Erasmus+-project dat is gericht op het ontwikkelen van effectieve hulpmiddelen voor stressmanagement en -preventie, met name op de werkvloer. Hiermee kunnen zowel werkgevers als werknemers werkgerelateerde stress en burn-out op een innovatieve en praktische manier aanpakken.**



Co-funded by  
the European Union

**De StressOut-training is er – ontdek praktische hulpmiddelen om stress te voorkomen en beheersen!**



We zijn verheugd aan te kondigen dat de StressOut Training nu live is en klaar om te ontdekken! Deze gratis training is ontworpen om individuen en organisaties te helpen werkgerelateerde stress en burn-out beter te begrijpen, te voorkomen en te beheersen. De training biedt een rijke variatie aan inhoud - van theorie tot praktische technieken. In 5 thematische modules verdiep je je in onderwerpen zoals hoe stress de hersenen beïnvloedt, emotionele intelligentie, time- en communicatiemanagement, maar ook mindfulness, ontspanningstechnieken en het opbouwen van veerkracht. Of je nu werkgever, docent bent of gewoon iemand die beter voor zijn of haar welzijn wil zorgen, deze cursus is dé bron voor praktische tools die je mentale gezondheid op het werk en daarbuiten ondersteunen.



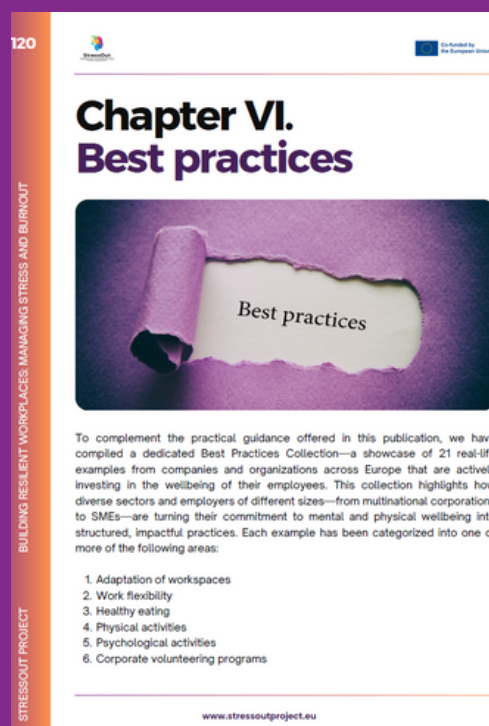
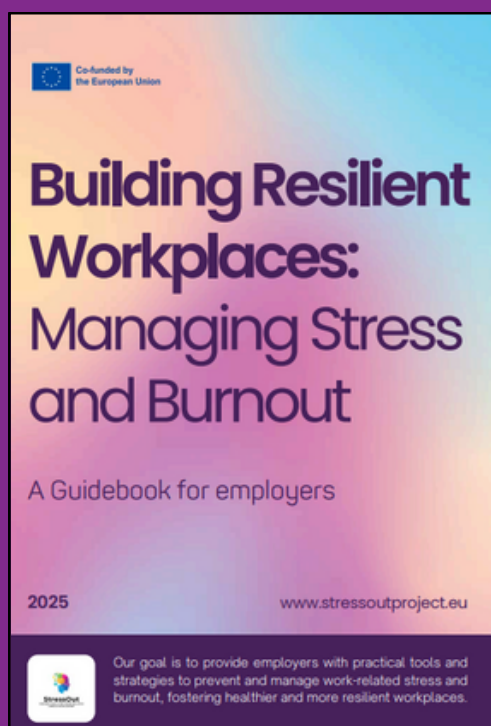
**Toegang tot de StressOut-  
trainingscursus**



**Co-funded by  
the European Union**

# De StressOut-gids voor werkgevers - een praktische bron voor gezondere werkplekken

De Handleiding voor Werkgevers is een praktische bron die duidelijke en toegankelijke richtlijnen biedt voor het herkennen, voorkomen en beheersen van werkgerelateerde stress en burn-out binnen hun teams. De handleiding behandelt belangrijke onderwerpen zoals organisatiecultuur, leiderschap, werklastplanning, medewerkersbetrokkenheid en strategieën voor bedrijfswelzijn en bevat interactieve activiteiten en praktijkscenario's ter ondersteuning van de implementatie. Of u nu HR-professional, teamleider of bedrijfseigenaar bent, deze handleiding helpt u een werkplek te creëren waar welzijn niet alleen wordt aangemoedigd, maar ook verankerd in de dagelijkse praktijk.



**Toegang tot de handleiding  
voor werkgevers**



**Co-funded by  
the European Union**

## Podcast 'Laten we het over stress hebben'



Ontdek de StressOut podcastserie – een reis door de oorzaken, wetenschap en oplossingen achter werkgerelateerde stress. Elke aflevering biedt deskundige inzichten en praktische tips om stress op de werkvloer te begrijpen, te voorkomen en te beheersen. De serie is gericht op bewustwording en het bevorderen van een gezondere werkomgeving en nodigt specialisten uit om strategieën en praktijkgericht advies te delen, zodat u proactief stappen kunt zetten naar een beter mentaal welzijn.

 **Bekijk op YouTube**

 **Luister op Spotify**

## De StressOut EHBO-does



De StressOut EHBO-kit is een praktische, gebruiksvriendelijke tool die is ontworpen om mensen te helpen omgaan met situaties van extreme werkstress. De kit biedt diverse stressverlichtende technieken om in het nu te blijven en de rust te hervinden tijdens uitdagende momenten, evenals zelfhulpstrategieën en de mogelijkheid om te rusten en op te laden wanneer nodig. De kit stelt zowel medewerkers als managers in staat veerkracht op te bouwen en een gezondere, meer ondersteunende werkplek te creëren.



**Toegang tot de  
StressOut EHBO-kit**



Co-funded by  
the European Union



## Wat komt er nu?

Het StressOut-partnerschap werkt momenteel aan de ontwikkeling van een mobiele app die alle projectbronnen samenbrengt in één gebruiksvriendelijk platform. De app biedt toegang tot trainingscontent, video's, podcasts, oefeningen en andere waardevolle tools, allemaal ontworpen ter ondersteuning van stresspreventie en -management. Dankzij de gebruiksvriendelijke interface maakt de app stressvermindering en welzijnsstrategieën altijd en overal toegankelijk, waardoor gebruikers op een praktische en boeiende manier de controle over hun mentale gezondheid kunnen nemen. Blijf op de hoogte - de app komt binnenkort!

## 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](http://www.stressout-project.eu)



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



[hallo@stressout-project.eu](mailto:hallo@stressout-project.eu)



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



Co-funded by  
the European Union