



HERSTELLEN VAN STRESS



Informatie voor UWV-klienten

CSR CENTRUM

EFFECTEN VAN CHRONISCHE STRESS

Veel mensen denken dat stressklachten 'tussen de oren' zitten en dus vooral psychische problemen zijn. De klachten zijn echter het gevolg van een neurohormonale ontregeling, die optreedt als gevolg van langdurige roofofbouw.

De psychische en lichamelijke klachten die kunnen optreden zijn bijvoorbeeld vermoeidheid, slapeloosheid, hoofd- en spierpijn en geheugenproblemen.

Met hulp van uw CSR-coach krijgt u inzicht in uw klachten. Adviezen en oefeningen helpen u te herstellen. Zodat u weer vitaal richting werk kunt!



Wij bieden UWV-klienten twee coachingstrajecten:

I. Inzicht in de klachten en een vervolgadvis

(08-22.IF & 08-23.IP)

Dit traject is bedoeld om inzicht te krijgen in uw psychische en lichamelijke klachten en belastbaarheid.

Duur: maximaal 4 weken.

II. Herstellen van stress (08-22.VP)

Samen met uw CSR-coach werkt u effectief en concreet aan uw herstel. Duur: maximaal 16 weken.

I. INZICHT IN UW KLACHTEN EN VERVOLGADVIES

(08-22.IF & 08-23.IP)

Als gevolg van langdurige stress (roofofbouw) heeft u allerlei klachten gekregen. Samen met uw coach zoekt u uit hoe uw klachten zijn ontstaan. U voert 2 gesprekken met uw coach, vult een vragenlijst in en u krijgt een psycho-fysiologische meting. Na 4 weken weet u hoe u er voor staat. En u weet wat er nodig is om weer fit en vitaal te worden. In samenspraak met u stelt uw coach een schriftelijke rapportage op waarin alle resultaten en adviezen staan.

PSYCHO-FYSIOLOGISCHE METING

Bij een psycho-fysiologische meting worden de lichaams-functies gemeten die te maken hebben met inspanning en herstel. Dit zijn bijvoorbeeld de hartslag, spierspanning en ademhaling.

De meting laat u zien hoe uw lichaam automatisch reageert op lichte, mentale belasting. U maakt bijvoorbeeld een eenvoudige rekensom.

De meeste mensen zijn zich nauwelijks bewust van de lichamelijke reacties die mentale inspanning oproept. De meting laat ook zien hoe uw lichaam zich na de belasting weer herstelt. Door chronische stress werkt deze 'herstelfunctie' vaak niet goed meer.

Uw resultaten zijn op een monitor te zien. U krijgt uitleg en een uitdraai mee naar huis. En u krijgt meteen enkele praktische tips en adviezen om uw herstel te bevorderen.

II. HERSTELLEN VAN STRESS

(08-22.VP)

Dit coachingstraject duurt maximaal 16 weken en het bevat de volgende onderdelen:

- **Ontspanning** - u leert zich beter te ontspannen.
- **Energie** - u werkt aan de opbouw van uw energie, bijvoorbeeld door lichamelijke inspanning. Ook nemen we uw slaap- en eetgewoonten onder de loep.
- **Balans** - u leert hoe u een gezonde balans tussen werk en privé bewaart.
- **Werkhervatting** - als voorbereiding op de re-integratie doet u thuis oefeningen die zijn afgestemd op de werksituatie. Zo nodig verbetert u bepaalde vaardigheden, zoals 'nee-zeggen' of 'prioriteiten stellen'.

Ruim 85% van onze klanten herstelt volledig!



Meer informatie?

Bel André van Ark (UWV-coördinator)

T: 020 – 470 7004

M: 06 - 13136646

Mailen: ark@csrcentrum.nl

Website: www.csrcentrum.nl