

# Daarom CSR-coaching

INFORMATIE  
VOOR WERKGEVERS

**Vermoed je dat jouw medewerker roofbouw op zichzelf pleegt? Dan wil je als werkgever natuurlijk zo snel mogelijk ingrijpen. En bovenal: de juiste professionele hulp bieden voor een spoedig en duurzaam herstel. In deze infographic lees je welke klachten je medewerker mogelijk heeft en hoe wij deze wetenschappelijk onderbouwd aanpakken.**

*#bewezenbeter bij stress en burn-out*

## Jouw medewerker

- Voelt zich al langere tijd overbelast, door de situatie op het werk en/of privé - de oorzaak kan van alles zijn.
- Pleegt roofbouw op zichzelf: is steeds vermoeid, komt te weinig aan rust en herstel toe.
- Ervaart spanningsklachten zoals slaapproblemen, een kort lontje, piekeren, een futloos gevoel, concentratieproblemen, of niet kunnen stoppen met werken.
- Verzuimt wellicht sinds kort of al langere tijd.

Het is belangrijk dat je als werkgever zo snel mogelijk ingrijpt en waar nodig professionele hulp biedt.

### TIP

Bekijk deze [korte video](#) over hoe een burn-out ontstaat.

## Daarom CSR-coaching

- Effectieve methode voor duurzaam herstel
- Gebaseerd op het meest up-to-date psychobiologisch stressonderzoek
- Gemiddeld na 8 coachsessies aanzienlijke klachtenvermindering
- Erkende CSR-coaches in de buurt, zonder wachtlijst



## Werknemer op het werk

- Jouw medewerker is weer inzetbaar
- 98% weet hoe stressklachten te verminderen
- 91% functioneert beter op het werk

## 3. Re-integreren en conditieopbouw

- Jouw medewerker voelt zich beter
- Kan een aantal uren werken zonder terugval in vermoeidheid
- Zorgvuldige voorbereiding en monitoring
- Waar nodig samen met de bedrijfsarts
- CSR Vragenlijst Stressklachten als eindmeting

## 2. Reserves aanvullen en zelfmanagementvaardigheden verbeteren

- Vermogen om te herstellen na activiteit neemt toe
- Vermoeidheid is afgenomen
- Zin om activiteiten te ondernemen
- Cognitieve vermogens nemen toe
- Voorbereiden re-integratie (indien van toepassing)

**Tussentijdse meting(en) om te checken of de medewerker voldoende baat heeft bij de aanpak**

## 1. Roofbouw stoppen en fysiek herstel

- Normaliseren herstelvermogen
- Prikkelreductie
- Verminderen uitputting
- Nog géén cognitieve aanpak

## Energie CheckUp — inzicht in klachten en functioneren

- Kennismaking CSR-coach en medewerker
- Twee gesprekken
- CSR Vragenlijst Stressklachten als nulmeting
- Desgewenst een psycho-fysiologische meting van lichamelijke reactie op stress



START

FASE 1

FASE 2

FASE 3