

Grip op je Energie

Van altijd aan naar weer opgeladen

Een praktisch programma van 8 weken waarin medewerkers vroege signalen van overbelasting leren herkennen en bijsturen, voordat het leidt tot langdurige klachten of uitval.



Overbelasting begint vaak lang voordat iemand uitvalt.

1 op 5

werknemers heeft burn-outklachten

244 dagen

gemiddelde verzuimduur bij burn-out

€ 60.000–80.000

gemiddelde kosten van één burn-out voor de werkgever

Bronnen: TNO & CBS, Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2025 (21% van de werknemers); a.s.r., via Arbo Concern (verzuimduur en kosten). Gemiddelden; de cijfers verschillen per situatie.

In 8 weken leren medewerkers

- vroege signalen van overbelasting herkennen
- herstelmomenten inbouwen tijdens de werkdag
- spanning reguleren met korte adem oefeningen
- grenzen eerder herkennen en aangeven
- werken aan herstel en slaap
- een persoonlijk plan maken om terugval te voorkomen

Wat ze krijgen

- Een gids met signalencheck, energiedagboek en persoonlijk plan
- 7 audio-oefeningen van 3 tot 27 minuten
- Elke week een korte praktische stap per mail

Past in een drukke werkweek: korte oefeningen, naast het werk te volgen. Live begeleiding op locatie of online.

Extra aandacht voor de overgang: hormonale veranderingen kunnen invloed hebben op slaap, energie en stressbeleving.

Geen losse workshop, maar 8 weken oefenen in de praktijk.

Drie pakketten

	1. Teamlicentie	AANBEVOLEN START 2. Kick-off + programma	3. Traject
	Zelfstandig aan de slag	Samen starten	Met begeleiding en evaluatie
Voor 10 tot 50 medewerkers; pakket 2 en 3 tot 20			
Gids, audio's en weekmails	✓	✓	✓
Live kick-offworkshop (2 uur)	—	✓	✓
2 terugkomsessies (week 4 en 8)	—	—	✓
Anonieme groepsevaluatie voor HR	—	—	✓
Prijs, excl. btw	€ 24,50 p.p.	€ 1.750	€ 2.950

Extra deelnemers bij pakket 2 en 3: € 24,50 per persoon. Reiskosten buiten 30 km: € 0,40 per km, boven 50 km enkele reis € 50 extra.

Privacy voorop: HR ontvangt geen individuele resultaten of persoonlijke gegevens; bij pakket 3 alleen een geanonimiseerde evaluatie op groepsniveau.

Zo werkt het

1

Kennismaking, 30 min.

Waar loopt je team tegenaan, en welk pakket past?

2

Voorstel

Binnen 2 dagen, op maat, op één A4

3

Kick-off

Live workshop; daarna start iedereen tegelijk

4

8 weken

Programma, sessies en evaluatie

