

Better Wise

CSR-coaching &
bedrijfspsychologen



Begrijpen | Meten | Herstellen SLIMMER MET STRESS

Wetenschappelijk onderbouwd &
bewezen effectief



BEGRIJPEN

Werken met energie én goed herstellen

In veel organisaties ligt de lat hoog en is de betrokkenheid groot. Mensen willen het goed doen, beter worden, meebewegen met wat er van hen gevraagd wordt.

Een zekere mate van stress hoort bij ambitie. Het houdt je scherp, geeft richting en energie. Dat is gezond -zolang de inspanning wordt gevolgd door voldoende herstel.

Als het herstel achterblijft, gaat te veel energie naar presteren en krijgt het lichaam te weinig ruimte om op te laden, te repareren en te vernieuwen. Dat is een tijd vol te houden, maar uiteindelijk neemt de veerkracht af en raakt de balans verstoord.

Voldoende herstel ná inspanning is het fundament onder duurzaam presteren en veerkracht.

De eerste signalen van overbelasting steken de kop op: mensen krijgen een kort lontje, slapen slechter en raken steeds vermoeider.

Begrijpen wat te veel inspanning en te weinig herstel met je doet, is de eerste stap naar duurzame veerkracht.

BetterWise werkt met de psychobiologische CSR-methode die wetenschappelijk onderbouwd en bewezen effectief is.

Het effect van onze begeleiding:

- meer energie
- meer plezier in je werk
- meer veerkracht

METEN

Onze metingen geven inzicht in de energiebalans

CSR-begeleiding begint en eindigt met invullen van een gevalideerde vragenlijst. Vervolgens vindt een fysiologische meting plaats: de vijfdaagse Inspanning-Herstel Analyse, of de Psycho-Fysiologische Meting.

De CSR Vragenlijst stress en veerkracht

Deze lijst brengt energie en veerkracht op een gevalideerde en betrouwbare manier in kaart: als uitgangspunt bij de start, om het herstel tijdens het traject te volgen en om het resultaat bij afronding zichtbaar te maken.

De vijfdaagse Inspanning-Herstel Analyse

Met een klein apparaatje -de Bodyguard- wordt vijf dagen 24/7 je hartslag geregistreerd. Daarmee komt in beeld:

- Hoe je lichaam reageert op inspanning, stress en rust.
- De kwaliteit van je herstel (slaap en ontspanning).
- De spanning-ontspanning op je werk en in vrije tijd.
- Of je voldoende beweegt om fit te blijven.

De Psycho-Fysiologische Meting

Deze meting brengt de herstelkracht van je stresssysteem in kaart en maakt duidelijk hoe je lichaam reageert op mentale inspanning en ontspanning. De meting wordt uitgevoerd door een professionele biofeedback-therapeut en duurt ongeveer 20 minuten. Gemeten worden o.a. je ademhalings-tempo, hartslag en spierspanning in je schouders; dit zijn factoren die onbewust veel invloed hebben op de spanning in je lichaam. Na de meting zie je de resultaten op een scherm en krijg je direct uitleg.



De metingen zijn een waardevol kompas om samen met de CSR-coach gericht te werken aan energie, balans en veerkracht.

HERSTELLEN

Individuele stresscoaching & begeleiding

- Visie-leider in stresscoaching
- Landelijke dekking, geen wachtlijst
- Na aanmelding binnen 48 uur contact
- Updates over de voortgang
- Afstemming met de bedrijfsarts (na instemming van de medewerker)
- Driegesprek met werkgever en medewerker



De medewerker start met een Energie CheckUp

We brengen de veerkracht, belastbaarheid en knelpunten gedetailleerd in kaart met twee gespreksessies, de CSR-vragenlijst en een fysiologische meting. De medewerker krijgt ook direct inzicht, praktische adviezen en een rapportage met alle bevindingen. Soms is dit genoeg en kan de medewerker zelf verder.



Catch the signs - Preventieve coaching | max. 5 uur

Voor overbelaste medewerkers met milde tot matige (stress)problemen die niet verzuimen. Roofbouw wordt gestopt, reserves aangevuld en het zelfmanagement wordt verbeterd. Voor herstel van energie en werkplezier.



Back on track - Psychobiologisch hersteltraject | max. 10 uur

Voor mensen die (deels) verzuimen. De meest effectieve begeleiding voor herstel van de energie, opbouw van de reserves, verbeteren van het zelfmanagement en begeleiding van de re-integratie.

DIRECT BESCHIKBAAR

Bewezen effectieve begeleiding bij stressgerelateerde problemen

We werken met een landelijk team van hoogopgeleide en ervaren **CSR**-coaches en bedrijfspsychologen.



BetterWise is altijd dichtbij

Schakel ons in bij

- Te veel (werk)stress en overbelasting
- Burn-out
- Angst- en panieklachten
- Somberheid of stemmingsproblemen
- Slaapproblemen
- Problemen met werk-privébalans
- Persoonlijke ontwikkeling en zelfinzicht
- Stress en neurodiversiteit
- Loopbaan- en motivatievragen
- Overgangsklachten

BEWEZEN EFFECTIEF

Statistische analyse: veel meer energie en blijvend herstel

De effectmetingen bij start en einde van de **CSR**-begeleiding laten doorgaans een groot herstel zien.

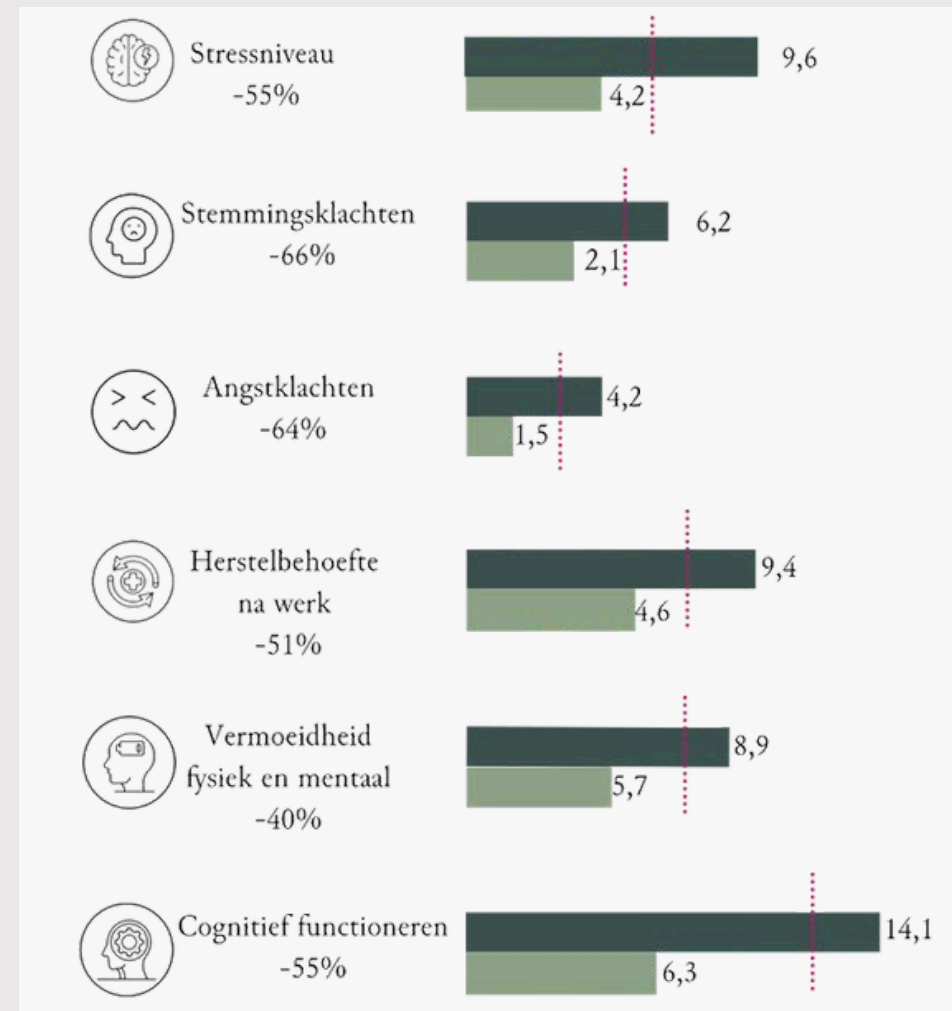
Na afloop scoren deelnemers op alle onderdelen van de vragenlijst gemiddeld beneden de wetenschappelijk vastgestelde grenswaarden* voor stress, vermoeidheid, angst en depressie.

Wat dat betekent:

- Sterke daling van stressklachten
- Minder fysieke en mentale vermoeidheid
- Minder angst en somberheid
- Herstel van concentratie en denkvermogen
- Zes maanden na afloop: géén terugval gemeten

Kortom: mensen functioneren weer normaal, voelen zich energiek en blijven hersteld.

Bron: Whitepaper: Een nieuwe kijk op stress. CSR, 2020.
Download via www.CSRcentrum.nl



*parse stippelijntje = wetenschappelijk vastgestelde grenswaarde

SLIMMER MET STRESS

Voor organisaties en teams: stresspreventie en duurzame inzetbaarheid

Workshops en trainingen



Geef je medewerkers concrete handvatten om veerkrachtig te blijven en verzuim te voorkomen met een workshop over slim energiemangement. Daarnaast bieden we trainingen voor leidinggevenden en verdiepende workshops voor medewerkers met spanningsklachten.

Het Stay Strong Programma



Zet de energiebalans op de organisatie-agenda: je vergroot de kennis en het bewustzijn en biedt concrete ondersteuning aan je medewerkers als dat nodig is. Zo bouw je samen aan duurzame energie op het werk.

Samenwerken



Een samenwerking met BetterWise biedt snelle toegang tot gespecialiseerde coaches, ondersteuning bij complexe casuïstiek, constante kwaliteit in begeleiding en een vaste partner die meedenkt, ontzorgt en versterkt.



BetterWise ondersteunt bij stresspreventie, burn-outherstel en duurzame inzetbaarheid, met de **CSR-methode** als bewezen effectieve aanpak.

Zo ben je verzekerd van kwaliteit,
wetenschappelijke innovatie
en duurzame resultaten.

info@betterwise.nl
085 - 3331 331
Broekseweg 47
4231 VD Meerkerk
www.betterwise.nl

