

Duurzaam Vitaal aan de slag met werkstress!

De werkdruk loopt op in Nederland. We leven in een turbotijdperk. We worden overspoeld door bergen informatie die ons via de post, krant, telefoon en vooral elektronisch bereiken. Alles moet snel, nu en meteen. Deze overdaad aan prikkels en eisen geeft stress. Gezondheid en vitaliteit beginnen met het besluit om risicofactoren voor gezondheid aan te pakken. Om dit goed uit te kunnen voeren, hebben mensen om te beginnen inzicht nodig in de werking van stress. Hoe kun je de nadelige effecten ervan aanpakken en op welke manieren je je vitaliteit in eigen hand kunnen nemen? Wil jij ook duurzaam vitaal zijn? Dan lees je in dit boek hoe je dit kunt bereiken.

Wat kun je verwachten? Het e-boek gaat in op:

- Wat is stress: de fysiologie van stress, werkstressoren en energiebronnen
- Vier wegen naar duurzame vitaliteit
 - Via fysiek: hoe beïnvloedt gerichte lichaamsbeweging en voeding stress
 - Via persoon: zelfkennis, weerbaarheid en veerkracht
 - Via werkcontext: talentontwikkeling en een gezonde werkomgeving
 - Via balans: hard werken vraagt om 'hard' ontspannen en werk-privébalans

Download nu het e-book!

Bron: www.saskiadebel.nl

