Stress in het bedrijfsleven

Begrijpen, beheren, transformeren

Energy +

lucie@workzenergy.com

www.workzenergy.nl

STRESS, EEN GROOT PROBLEEM IN HET BEDRIJFSLEVEN

Stress is een groot probleem geworden voor moderne bedrijven. Het heeft invloed op zowel de productiviteit als het welzijn van werknemers.

In een werkomgeving die steeds veeleisender wordt, worden werknemers vaak geconfronteerd met een toenemende werkdruk, krappe deadlines en constante prestatiedruk. Dit kan leiden tot een hoog stressniveau dat, indien onbehandeld, schadelijke gevolgen kan hebben voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid van werknemers.

Bedrijven hebben er daarom alle belang bij om effectieve strategieën te implementeren om stress te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan het bevorderen van een goede balans tussen werk en privéleven, het aanbieden van wellnessprogramma's en het stimuleren van open communicatie. Door te investeren in de mentale gezondheid van hun werknemers kunnen bedrijven niet alleen de tevredenheid en loyaliteit van hun werknemers vergroten, maar ook de productiviteit verhogen en het ziekteverzuim terugdringen.

De sleutels tot het beheersen van stress en het verbeteren van prestaties

Het beheersen van stress op de werkplek is essentieel voor een gezonde en productieve werkomgeving. Ten eerste is het belangrijk om de bronnen van stress te identificeren. Of deze nu te maken hebben met een te hoge werkdruk, krappe deadlines of gespannen interpersoonlijke relaties, is de vraag. Zodra de oorzaken zijn geïdentificeerd, kunnen er strategieën worden ingezet om deze te beperken.

Tijdmanagement is cruciaal; Door to-do-lijstjes te maken en prioriteiten te stellen, kunt u uw werkdagen beter organiseren. Daarnaast kan het stimuleren van regelmatige pauzes en het bevorderen van een goede balans tussen werk en privéleven stress helpen verminderen.

Open communicatie met collega's en leidinggevenden is ook essentieel om zorgen te uiten en gezamenlijk oplossingen te vinden.

Concrete oplossingen voor een rustige en efficiënte omgeving

Tot slot kunnen wellnessprogramma's, zoals meditatiesessies, massages, yoga of workshops over stressbeheersing, nuttig zijn om werknemers te helpen bij het beheersen van hun dagelijkse stress.

Stress is een groot probleem geworden in het bedrijfsleven. Het heeft invloed op zowel de productiviteit van werknemers als hun algemene welzijn.

In een werkomgeving waarin de concurrentie steeds groter wordt, kunnen hoge eisen en krappe deadlines ervoor zorgen dat werknemers voortdurend onder druk staan. Dit kan niet alleen de effectiviteit ervan verminderen, maar ook leiden tot mentale en fysieke gezondheidsproblemen, zoals angst, depressie en hart- en vaatziekten.

Wat is stress?

Stress is de natuurlijke reactie van het lichaam op een situatie die als veeleisend of bedreigend wordt ervaren. Het activeert onze hulpbronnen om deze uitdagingen het hoofd te bieden. Op de werkplek kan stress chronisch worden, wat kan leiden tot burn-out, uitputting en een aanzienlijke vermindering van de levenskwaliteit op het werk.

Om deze situatie aan te pakken, moeten bedrijven strategieën voor stressbeheersing implementeren, zoals welzijnsprogramma's en trainingen in timemanagement. Ook moeten ze een gezonde balans tussen werk en privéleven bevorderen. Door een positieve werkomgeving te creëren en hun werknemers te ondersteunen, kunnen bedrijven niet alleen de tevredenheid over hun werk vergroten, maar ook hun algehele productiviteit verhogen.

Inzicht in de oorsprong van stress en de gevolgen ervan.

Wij begrijpen dat stress, hoewel het vaak als negatief wordt ervaren, zijn oorsprong vindt in de overlevingsmechanismen van onze voorouders.

Oorspronkelijk was stress een biologische reactie die ons voorbereidde om te reageren op een onmiddellijke bedreiging door te vluchten, te bevriezen of te vechten. In de moderne zakelijke context kunnen deze reacties echter ongepast of buitensporig worden, wat tot de hierboven genoemde problemen kan leiden.

Wij geloven dat het mogelijk is om stress om te zetten in een bondgenoot, in plaats van een vijand. Het is belangrijk om je te richten op stressbeheersing door ontspanningstechnieken toe te passen, mindfulness-oefeningen te doen en strategieën voor tijdmanagement te ontwikkelen. Deelname aan activiteiten zoals yoga, groepsmeditatie of teambuildingsessies kan ook nuttig zijn. Het doel is om een harmonieuze werkomgeving te creëren, waarin medewerkers zich gesteund en gemotiveerd voelen om het beste van zichzelf te geven.

Door een positieve bedrijfscultuur te creëren en de nadruk te leggen op welzijn, kunnen we niet alleen de negatieve effecten van stress verminderen, maar ook een sfeer van samenwerking en innovatie bevorderen. Bedrijven die goed voor het mentale en fysieke welzijn van hun werknemers zorgen, floreren. Ze weten immers dat hun menselijk kapitaal hun grootste bezit is.

Weet u wat stress werkelijk voor uw bedrijf betekent?

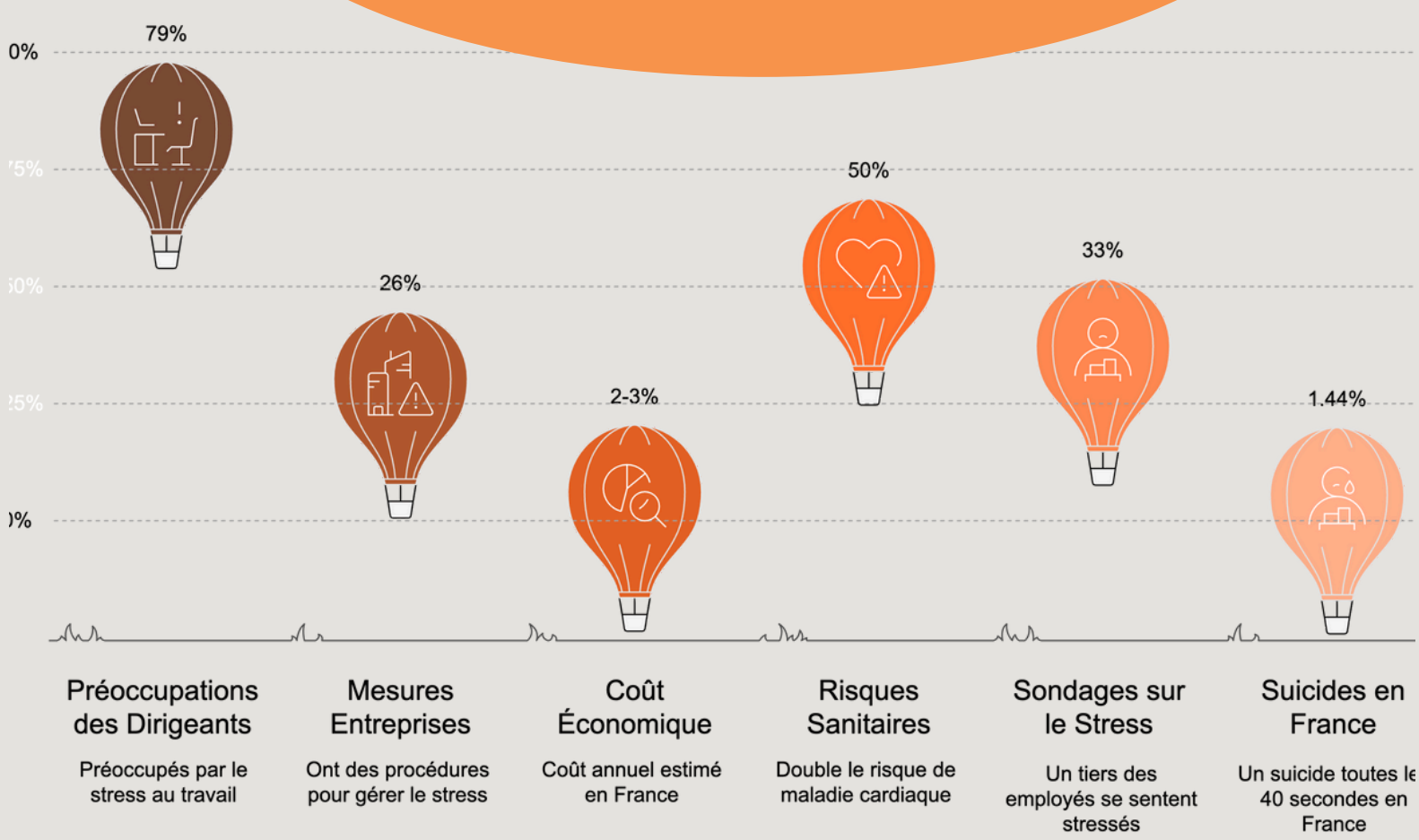
Volgens het INRS bedragen de maatschappelijke kosten van stress in Frankrijk tussen de 2 en 3 miljard euro per jaar. Chronische stress kan leiden tot verminderde prestaties, een verhoogd risico op ziekte en een hoog ziekteverzuim.

Bent u zich bewust van de verborgen kosten die stress in uw organisatie kan veroorzaken?

Stress op de werkvloer is een belangrijk probleem voor de volksgezondheid en de economie geworden. Vaak wordt het als negatief ervaren en uit het zich in verschillende symptomen zoals angst, slaapstoornissen en mentale agitatie, wat zelfs kan leiden tot fysieke of mentale uitputting, beter bekend als "burn-out".

Volgens de Canadese endocrinoloog Hans Selye wordt stress gedefinieerd als "een niet-specifieke reactie van het lichaam op welke belasting dan ook."
Zijn theorie onderscheidt drie belangrijke fasen: alarm, weerstand en uiteindelijk uitputting.
Hoewel stress in eerste instantie helpt bij het aanpassen aan moeilijke situaties, kan het chronisch en schadelijk worden als het langer aanhoudt.

Het probleem van stress op het werk: kosten en gevolgen



Economische gevolgen van stress

De maatschappelijke kosten van stress op de werkplek zijn aanzienlijk. Volgens een onderzoek van het INRS en Arts et Métiers Paris bedragen de kosten in Frankrijk jaarlijks tussen de 2 en 3 miljard euro.

Uit het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk blijkt ook dat 79% van de Europese managers zich zorgen maakt over stress op het werk, terwijl slechts 26% van hen preventie- of beheersmaatregelen heeft geïmplementeerd. (Zie grafiek op de vorige pagina)

Naast de economische gevolgen heeft stress op het werk ook grote gevolgen voor de mens. Chronische stress vergroot het risico op hartziekten aanzienlijk, zo blijkt uit een onderzoek van de European Society of Cardiology onder ruim 10.000 Britse ambtenaren gedurende 12 jaar.

Bovendien meldt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat stress en de complicaties die daarmee gepaard gaan, tot extreme gevolgen kunnen leiden, waaronder zelfmoord, vooral bij jongvolwassenen.

Ernstige menselijke gevolgen

Sleutel tot productiviteit en welzijn

Stress kan in een professionele context een aanzienlijke impact hebben op de productiviteit en efficiëntie binnen een bedrijf. Wanneer iemand op het werk geconfronteerd wordt met een situatie die als bedreigend of veeleisend wordt ervaren, maakt het lichaam hormonen aan zoals adrenaline en cortisol. Deze hormonen bereiden het individu voor om snel te reageren: ze verhogen de hartslag, intensiveren de ademhaling en mobiliseren de energie die nodig is om de onmiddellijke uitdaging het hoofd te bieden.
Als stress echter langdurig aanhoudt, kan dit leiden tot gezondheidsproblemen, een lagere productiviteit en een negatieve invloed op de kwaliteit van het werk. Impulsieve emotionele ontladingen of het blokkeren daarvan kunnen ook de slaap verstoren, vermoeidheid veroorzaken en de algehele efficiëntie verminderen. Daarom is het van cruciaal belang dat een bedrijf goed stressmanagement onder zijn werknemers bevordert.

Ontspanningstechnieken, een evenwichtige voeding en regelmatige lichaamsbeweging kunnen helpen een gezonde balans binnen het bedrijf te behouden.
Door deze praktijken te stimuleren, kan het bedrijf niet alleen het mentale en emotionele welzijn van zijn werknemers verbeteren, maar ook hun productiviteit en hun vermogen om te genieten van de kostbare momenten in het professionele leven optimaliseren.

De gevolgen van stress op het werk
Stress op de werkvloer veroorzaakt:

- Lichamelijke problemen => vermoeidheid, slaapstoornissen, aanhoudende pijn.
- Emotionele stoornissen => angst, prikkelbaarheid, verlies van motivatie
- Een afname van efficiëntie en creativiteit.

- Een toename van het ziekteverzuim en het personeelsverloop.

Bedreigingen of kansen?

Binnen organisaties kunnen mensen stress verschillend interpreteren, afhankelijk van hun persoonlijke ervaringen, persoonlijkheid en copingmechanismen. Voor sommigen kan stress een drijvende kracht zijn die hen aanzet tot het halen van deadlines en het bereiken van hun doelen. Anderen ervaren het als overweldigend en als een bedreiging voor hun productiviteit en welzijn.

Factoren zoals persoonlijke veerkracht, ondersteuningssystemen en werkomgeving spelen een belangrijke rol bij de beleving van stress. Mensen met een sterk ondersteuningsnetwerk en effectieve copingstrategieën kunnen stress als een uitdaging zien, terwijl anderen het als een bedreiging zien.

Het is voor organisaties van groot belang om deze verschillen te begrijpen. Zo kunnen ze passende middelen en ondersteuning bieden en zo een gezondere werkomgeving creëren waarin werknemers ondanks stress kunnen floreren.

Stress is een onvermijdelijke realiteit in ons dagelijks leven, die op verschillende manieren kan worden waargenomen. Sommige mensen zien het als een bedreiging en verwachten negatieve gevolgen die hun angst en gevoelens van hulpeloosheid versterken. Anderen hebben echter een ander perspectief en zien stress als een kans voor groei en persoonlijke verbetering.

Deze dualiteit van perceptie vormt de kern van het patroon van bedreiging en kans. Door onze benadering van stress te begrijpen en te veranderen, kunnen we een bron van spanning omvormen tot een drijfveer voor persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Transformeren van de perceptie van stress

In de context van stress die als een bedreiging wordt ervaren, suggereren sommige theorieën dat mensen die stress op deze manier bekijken, geneigd zijn om negatieve gevolgen te verwachten. Deze kunnen hun angst verergeren en hun vermogen om met uitdagingen om te gaan, verminderen.

De cognitieve beoordelingstheorie stelt bijvoorbeeld dat de manier waarop iemand een stressvolle situatie beoordeelt, rechtstreeks van invloed is op zijn emotionele en gedragsmatige reactie.

Van bedreiging naar uitdaging

Volgens deze theorie is de kans groot dat iemand de situatie als bedreigend ervaart als hij of zij de situatie niet aankan.

Dit kan leiden tot een negatieve spiraal waarin de stress steeds groter wordt en de geestelijke en lichamelijke gezondheid van het individu wordt aangetast.

Mensen die stress daarentegen als een uitdaging zien, kiezen eerder voor een proactieve aanpak en mobiliseren middelen om obstakels te overwinnen.

Bedrijven kunnen de perceptie van stress omzetten in een uitdaging door trainingen in stressmanagement aan te bieden, een positieve werkomgeving te creëren en mindfulness te stimuleren.

Dit kan ertoe bijdragen dat stress minder als een bedreiging wordt ervaren en het welzijn van werknemers verbetert.

Veranderingen gaan sneller dan ooit... Zijn we klaar om bij te blijven?

Bedrijven moeten zich tegenwoordig voortdurend aanpassen. Maar mensen hebben tijd nodig om te integreren, te verwerken en te transformeren.

Hier is een treffend voorbeeld:

Het duurde 75 jaar voordat de telefoon 50 miljoen gebruikers had.

Twitter duurde 9 maanden.

Angry Birds, nog maar 35 dagen.

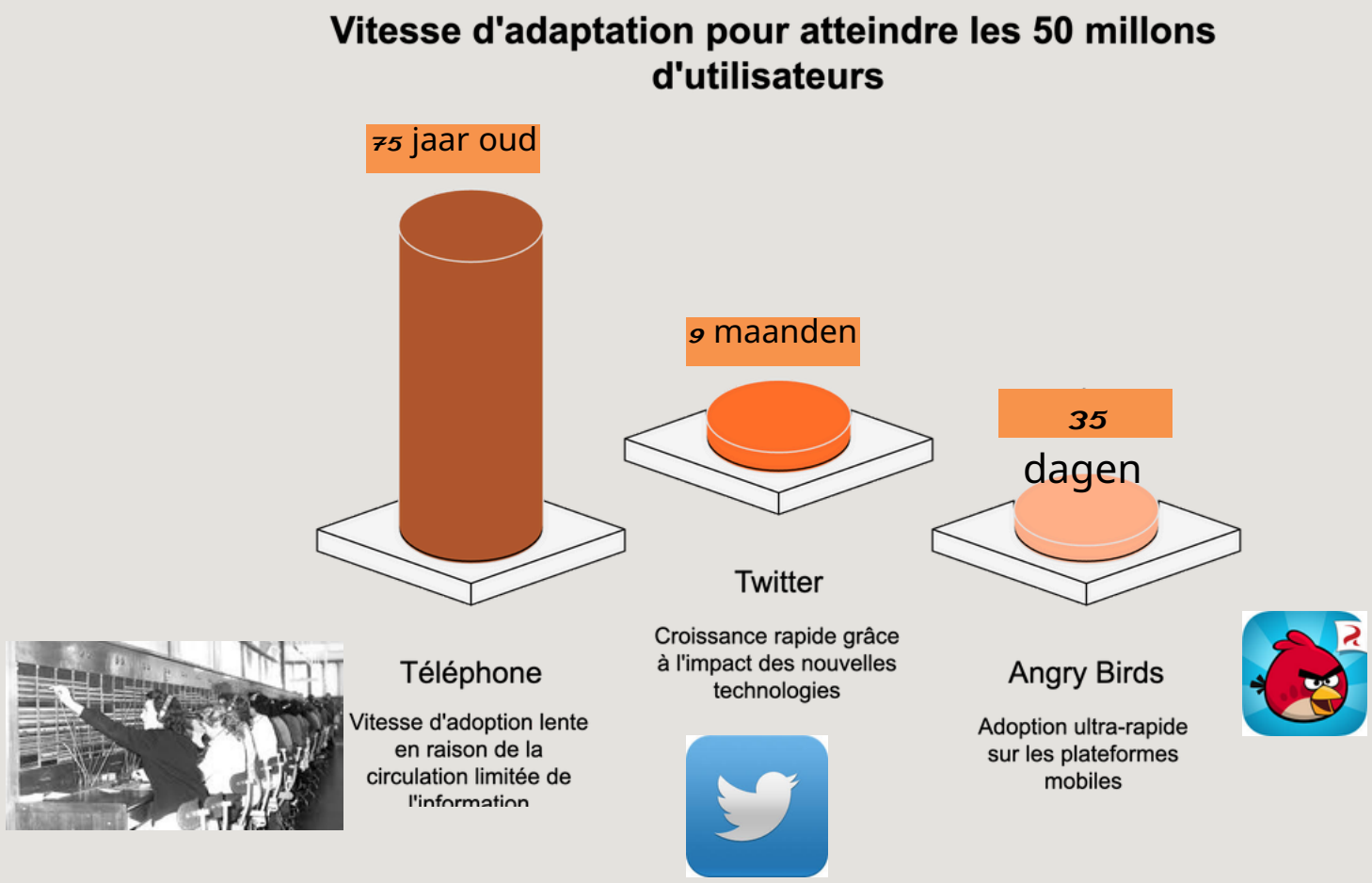
Dit hectische tempo laat de mens weinig tijd om zich aan te passen. Toch blijven veel bedrijven veranderingen op dezelfde manier aanpakken, met langzame, rigide processen.

Gevolg: mentale overbelasting, verlies van oriëntatie, chronische stress.

Zachte oplossingen, zoals welzijnsmassages, zorgen er in deze context voor dat werknemers weer terug kunnen naar de basis, zich opnieuw kunnen focussen en hun innerlijke balans kunnen herstellen.

Stressregulatie beperkt zich niet tot crisismanagement. Een proactieve aanpak, gebaseerd op regelmatige handelingen zoals wellnessmassages, sofrologie, coaching of meditatie, kan de negatieve effecten op de lange termijn aanzienlijk verminderen.

Heeft u erover nagedacht om dergelijke praktijken in uw bedrijf te implementeren?



Hoe komt het dat we zo goed begrijpen dat stress onze prestaties vertraagt, onze gezondheid schaadt en ziektes veroorzaakt, maar dat we toch niet veranderen?

De menselijke hersenen ontwikkelden zich geleidelijk, in drie belangrijke fasen.

- Het eerste brein dat zich ontwikkelt, het reptielenbrein, is het brein van overleving en veiligheid.

Vervolgens ontstond het limbische brein, dat verantwoordelijk is voor het reguleren van onze emoties en gevoelens.
Tot slot, en vooral rond de adolescentie, ontwikkelt zich de neocortex. Deze is verantwoordelijk voor logica, redeneren en bewuste analyse.

Juist omdat de neocortex, het logische brein, pas laat actief wordt, is intellectueel inzicht alleen (zoals het lezen van boeken over geluk of over het omgaan met stress op het werk) niet altijd voldoende om diepgaande en blijvende veranderingen in ons leven teweeg te brengen.

In feite integreren we onze ervaringen tijdens onze kindertijd vooral via het reptielenbrein -fysieke en instinctieve veiligheid- en het limbisch brein (emoties, affectieve gevoelens).

Dit alles bleef diep in het lichaam gegrift, lang voordat ons logisch redeneervermogen voldoende ontwikkeld was om deze informatie te verwerken.

Om echt een snelle en blijvende verandering teweeg te brengen, is het dus essentieel om via het lichaam te gaan.

Lichaamsgerichte benaderingen, zoals massages, bieden directe toegang tot deze emotionele en instinctieve herinneringen. Zo wordt de diepe en echte integratie van een nieuwe ervaring van ontspanning, veiligheid en welzijn bevorderd.

Heeft u er ooit over nagedacht om massages op te nemen in uw HR-beleid?

Het is mogelijk om stress om te zetten in een kans op welzijn, vooral via het lichaam.

Wellnessmassages spelen een essentiële rol bij het beheersen en verminderen van stress op de werkplek. Ze bevorderen een betere interne regulatie, verbeteren de bloedsomloop, verlichten spierspanningen en zorgen voor een tijdelijke mentale ontkoppeling, waardoor een bijdrage wordt geleverd aan het emotionele en fysieke herstel.

Bedrijfsmassages zijn dan een voor de hand liggende oplossing.

Door massagesessies op de werkplek te integreren, bieden we medewerkers een moment om opgehoopte spanning los te laten.

Dit helpt niet alleen stress te verminderen, maar zorgt ook voor een gezondere en productievere werkomgeving.

De rustgevende aanraking en de fysieke voordelen van een massage zorgen voor een betere focus en stemming, waardoor onzekerheid wordt omgezet in een pad naar welzijn.

Kies positieve stresscycli voor veerkracht en groei

Massages op de werkplek: een aanwinst voor het welzijn

Massages, geïntegreerd binnen het bedrijf, bieden werkelijk vele voordelen die veel verder gaan dan alleen ontspanning, zoals eerder gezien.

Een stressvolle werkomgeving kan negatieve gevolgen hebben voor de productiviteit van een bedrijf.

Natuurlijk zijn coaching- en stressmanagementworkshops interessant en bekend.
Massage is echter niet alleen innovatief, maar geeft ook een signaal door aan het lichaam, waardoor veranderingen sneller plaatsvinden.

*Zie pagina 13 => Waarom begrijpen we volledig dat stress onze efficiëntie vertraagt, onze gezondheid schaadt en ziektes veroorzaakt, maar toch slagen we er niet in om te veranderen?

"Massage is een uitnodiging tot rust, waarbij lichaam en geest in harmonie komen."

Bedrijfsmassages verbeteren de concentratie en creativiteit van werknemers. Ze stimuleren de bloedsomloop en maken gespannen spieren los, waardoor u helderder van geest wordt en problemen beter kunt oplossen.

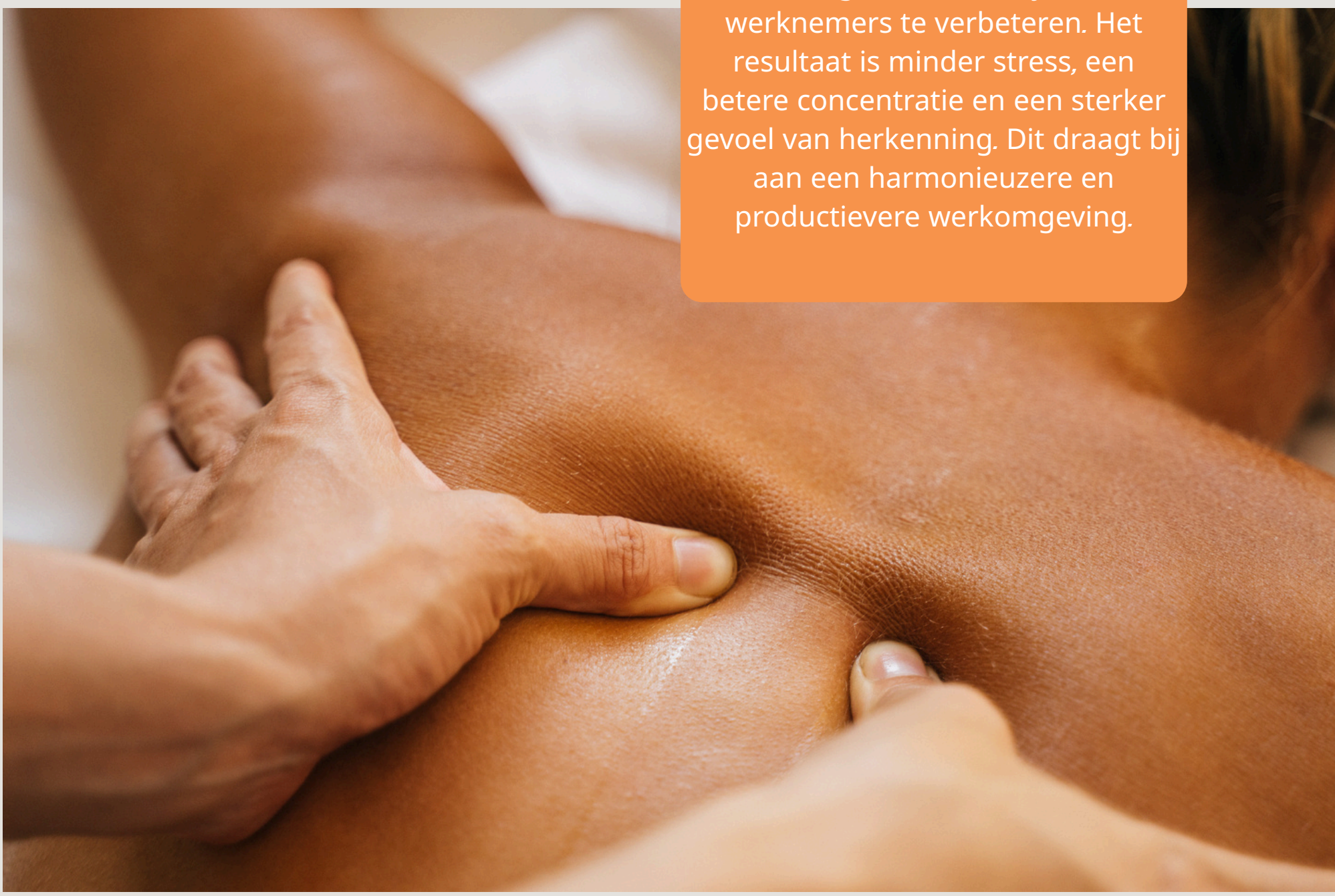
Werknemers voelen zich alerter, wat kan leiden tot meer efficiëntie en innovatie binnen het team.

Bovendien kan het regelmatig aanbieden van massages op de werkplek het gevoel van verbondenheid en erkenning onder werknemers versterken.

Dit laat zien dat het bedrijf om het welzijn van zijn personeel geeft, wat de motivatie kan verhogen en het ziekteverzuim kan verlagen.
Als werknemers zich gewaardeerd voelen, is de kans groter dat ze hun best doen.

Concluderend,

Regelmatige massagesessies op de werkplek is een verstandige investering om het welzijn van uw werknemers te verbeteren. Het resultaat is minder stress, een betere concentratie en een sterker gevoel van herkenning. Dit draagt bij aan een harmonieuzere en productievere werkomgeving.



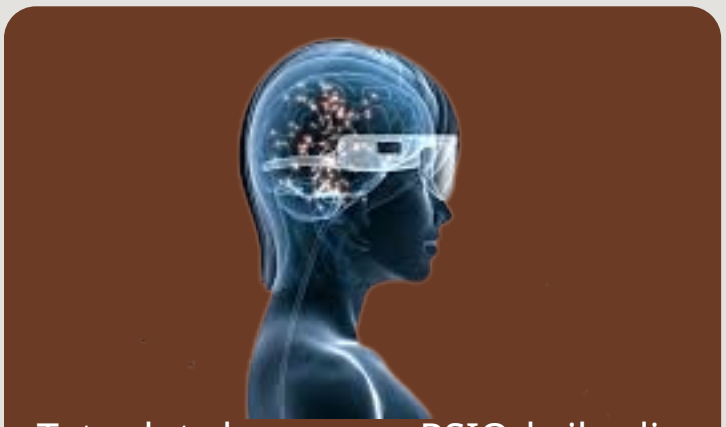
INVESTEREN IN WELZIJN BETEKENT HET BOUWEN VAN EEN BEDRIJF WAAR IEDEREEN ZIJN BEST DOET OM SAMEN SUCCES TE HEBBEN.

Ontspanning beperkt zich niet tot massage. Meditatie en yoga zijn ook krachtige technieken om stress te reguleren.
Meditatie helpt de geest te kalmeren en de concentratie te verbeteren, terwijl yoga fysieke houdingen combineert met ademhaling om lichaam en geest te versterken. Deze praktijken dragen bij aan een betere beheersing van dagelijkse stress.

Bedrijfsmassages worden steeds populairder vanwege de vele voordelen voor het welzijn van werknemers. Regelmatig massages in de werkomgeving integreren kan een aanzienlijke impact hebben op het verminderen van stress en het verbeteren van de productiviteit.

Allereerst is stress een van de grootste obstakels voor de efficiëntie en het geluk van werknemers.

Door regelmatig massages aan te bieden, bevorderen bedrijven een meer ontspannen en productieve werkomgeving.



Tot slot kan een PSIO-bril, die lichttherapie en ontspanning door middel van muziek combineert, een innovatief hulpmiddel zijn om ontspanning op het werk te bevorderen.
Ze helpen vermoeidheid van de ogen en de geest te verminderen en bieden werknemers een herstellende pauze.

De PSIO: geavanceerde technologie voor effectieve microdutjes

De PSIO is een revolutionair apparaat dat het snelle herstel aanzienlijk verbetert door een ingenieuze combinatie van licht, sofrologische stem en muziek. Het is een ideale oplossing voor werknemers die in ploegendienst werken, last hebben van een jetlag of regelmatig oproepdiensten moeten draaien. Het is ook gunstig voor mensen die last hebben van slaapgebrek vanwege een belangrijk project of slapeloosheid.

Dit hightechproduct, goedgekeurd door NASA, is ontworpen om een snel herstel te garanderen en wordt zelfs in ziekenhuizen gebruikt voor plaatselijke verdoving. Door PSIO in uw bedrijf te integreren, kunt u aanzienlijke voordelen ervaren, zoals een hogere productiviteit en minder stress onder uw werknemers.

De PSIO kan een waardevolle bijdrage leveren aan het verbeteren van het welzijn op het werk en biedt een effectieve oplossing voor mensen die hun rusttijden willen optimaliseren en hun dagelijkse prestaties willen maximaliseren.

Concluderend kunnen we stellen dat het integreren van ontspanningstechnieken zoals massage, meditatie, yoga en het gebruik van PSIO-brillen in de professionele setting essentieel is voor het creëren van een gezonde en productieve werkomgeving.

Dit toont niet alleen aan dat u zich inzet voor het welzijn van uw medewerkers, maar draagt ook bij aan het creëren van een positieve en veerkrachtige bedrijfscultuur. Door deze initiatieven te stimuleren, kunnen bedrijven stress en burn-outs verminderen, wat leidt tot meer werktevredenheid en minder personeelsverloop.

Bovendien stimuleren bedrijven samenwerking en innovatie door speciale wellnessruimtes ter beschikking te stellen, omdat werknemers zich gewaardeerd en gesteund voelen.

Uiteindelijk is investeren in het welzijn van uw werknemers een investering in het succes van uw bedrijf op de lange termijn. Zo creëert u een positieve spiraal van productiviteit en geluk op het werk.

Stressmanagement in het bedrijfsleven: Een essentieel probleem voor welzijn

Bedrijfswelzijn vermindert de impact van stress en stimuleert ons om meer rekening te houden met onze werknemers. Het kan een oplossing zijn om professionele stress te verminderen.

Laten we echter niet vergeten dat stress een bedrijf kan binnendringen en dat we hier rekening mee moeten houden. Stress verspreidt zich namelijk als een virus dat het bedrijf kan vernietigen.

Opnieuw is het duidelijk dat stress een integraal onderdeel is van ons bestaan en dat de verschillende specificiteiten en segmentaties van onze maatschappij bijdragen aan de voortdurende reactivering ervan. Er kan echter wel verlichting worden geboden, omdat het een veelvoorkomende oorzaak van ziekte is.

Bij Workzenergy streven we ernaar om stress in bedrijven te verminderen, zodat werknemers zich meer ontspannen kunnen voelen.

Wij helpen hen hun bedrijf van binnenuit te transformeren, zodat ze betere prestaties leveren, maar zonder de stress die het bedrijf met zich meebrengt.

Massages en alle andere wellnessoplossingen kunnen zeker helpen om de verstorende impact van stress te verlichten. Hoewel wellnessmassages geen wondermiddel zijn tegen stress, reguleren ze wel de effecten ervan.

Bovendien helpen ze ons te luisteren naar de signalen die ons lichaam ons geeft. Het is vervolgens aan ieder van ons om de signalen die dit met zich meebrengt, te verwelkomen, te accepteren en te integreren.

Laten we de zakenwereld de aandacht en rust bieden die nodig zijn voor ons evenwicht en welzijn.

Het is essentieel om de impact van deze welzijnspraktijken regelmatig te evalueren door middel van tevredenheidsonderzoeken en feedback.

Met dit in gedachten streeft Workzenergy ernaar om voortdurend beoordelingsprogramma's te ontwikkelen, zodat strategieën kunnen worden aangepast aan de veranderende behoeften van werknemers. Zo blijven initiatieven relevant en effectief.

Kortom, het bevorderen van een werkomgeving waarin welzijn centraal staat, is een nuttige strategie voor iedereen. Hiermee wordt de levenskwaliteit van werknemers verbeterd en wordt duurzaam succes voor het bedrijf gewaarborgd. Zo wordt bijgedragen aan een toekomst waarin werk en welzijn in harmonie zijn.

Bij Workzenergy bieden wij u:

De Corporate Wellness-ervaring -

Een dag om uw teams op te laden. Bied uw medewerkers een wellness-break aan met onze demonstratiedag!

- 20 massages voor 20 personen
- => 20 minuten per persoon om spanning en stress te verminderen.

30 minuten groepsactiviteit => Doe aan yoga om je energie en concentratie te verhogen.

Een onderdompeling in welzijn om de teamcohesie te versterken en de bedrijfsprestaties te verbeteren.

DE ENIGE MANIER OM GOED WERK TE DOEN IS DOOR TE HOUDEN VAN WAT JE DOET

Steve Jobs

Prijs: €775 - Boek nu uw sessie!

📎 Download de gedetailleerde brochure op onze website Workzenergy.com

=> onder: Presentatie van Workzenergy

Conclusie:

Gezien de hoge kosten en ernstige gevolgen van stress op de werkplek, is het van cruciaal belang om effectieve strategieën voor stressmanagement te implementeren. Massages en andere ontspanningstechnieken blijken relevante hulpmiddelen te zijn die kunnen worden geïntegreerd in het gezondheids- en welzijnsbeleid op de werkplek.

Investeren in het welzijn van bedrijven gaat niet alleen over het verminderen van stress, maar ook over het creëren van een klimaat dat bevorderlijk is voor groei, innovatie en gezamenlijk succes. Verandering gaat snel en is soms bruut, maar het kan ook een enorme kans zijn.

Bij Workzenergy geloven wij dat:
stress + energie = positieve transformatie.
Het is aan jou om te kiezen: de stress verdragen... of het gebruiken als hefboom voor vernieuwing.

Maak van Workzenergy uw bondgenoot en creëer een werkomgeving waarin productiviteit hand in hand gaat met welzijn.

Kies voor een menselijke, globale en effectieve aanpak om stress op de werkvloer te bestrijden.

Uw mensen verdienen uitmuntendheid, en uw bedrijf ook.

Transformeer stress in positieve energie met Workzenergy!

lucie@workzenergy.com

www.workzenergy.nl

Over Lucie Fernandez

Lucie Fernandez is de oprichter van Workzenergy.

Ze wordt beschreven als een stralend persoon, vol energie en altijd lachend.

Voor haar is het niet zomaar een karaktereigenschap, maar een filosofie: "Lach naar het leven, en het leven lacht terug" is zijn favoriete mantra.

Haar passie voor mensen en overdracht is dat ze zich nu toelegt op het ondersteunen van bedrijven op weg naar meer welzijn en prestaties. Ze combineert welzijnsmassages, voetreflexologie, diverse activiteiten voor bedrijven die met het lichaam te maken hebben, coaching, trainingen en conferenties.

Zij is ervan overtuigd dat harmonie en productiviteit hand in hand gaan en dat elke organisatie een gezond, dynamisch en sereen klimaat kan creëren.

Zijn motto vat zijn gemoedstoestand goed samen: "Het was onmogelijk... en ze deden het."»

Ze heeft altijd al van de professionele wereld gehouden. Ze beschouwt het als een plek vol voldoening, uitdagingen en kansen.

Ze heeft een hekel aan routine en gedijt bij actie, communicatie en menselijk contact.

Het was dan ook logisch dat ze zich ging richten op de opleiding voetreflexologie en ondersteuning in het bedrijfsleven, met een duidelijke missie: welzijn brengen waar stress is en doorstroming waar blokkades zijn.

www.workzenergy.com

Onderzoeksbronnen:
Document "Stress- en welzijnsmassages" door de gebruiker verstrekt (stress-and-well-being-massages.pdf).
INRS en Arts et Métiers Parijs (studie januari 2010).
Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (OSHA-EU-enquête, juni 2010).
European Society of Cardiology (onderzoek onder 10.300 Britse ambtenaren).
Onderzoek van de WHO en Lancet naar stressgerelateerde zelfmoorden.

Dank aan degenen die mij hebben geïnspireerd
Gabriella de Leeuw David Colom Selim Jebira Murielle Machiels Rocio Saura

De lectuur die aan dit werk ten grondslag ligt:
Stress zonder stress - Hans Seyle Niet iedereen heeft het geluk gehad om te falen op school - Olivier Roland De code van emoties - Bradley Nelson Miracle Morning - Hal Elrod En nog veel meer...