

Online anti-stresstraining werkt!

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat online anti-stresstrainingen daadwerkelijk bijdragen aan stress reductie.

Het probleem

Werkstress is **NUMMER 1** ziekte binnen bedrijven

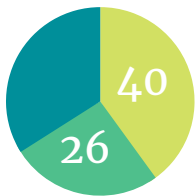


Europa



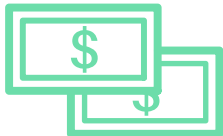
79%
van de managers zegt
dat actie nodig is

USA



40% 'mijn werk is heel stressvol'

26% 'ik voel me vaak opgebrand of gestrest op mijn werk'



300 miljard per jaar kost werkgerelateerde stress

De oplossing

Online anti-stresstrainingen



Kosten effectief



Flexibel



Schaalbaar



Efficiënt



Voor iedereen

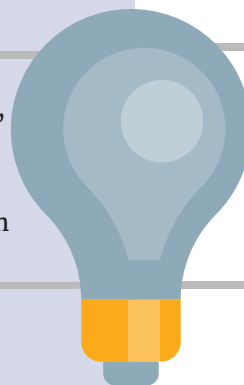
Het effect



Vermindering o.a. stress, vermoeidheid, slaapproblemen, angst en depressie



Stressreductie al bij 10 minuten trainen per dag



Duurzaam resultaat:
na 12 maanden nog steeds stressvermindering



Training die werken aan gedrag én gedachten zijn het effectiefst

