

#HACK JE STRESS

BOOTCAMP

ONS IDEAAL

Ontspannen personeel dat zonder tijdsdruk perfect werk aflevert voor tevreden klanten. Er is jaarlijks organische groei, het financiële plaatje klopt helemaal en er is 0% mentaal- en ziekteverzuim! Helaas is de realiteit weerbarstiger.....

Om toch in de buurt van ons ideaal te komen hebben we een bijzonder en uniek programma samengesteld: de **#hack je stress Bootcamp**.

ONZE OPLOSSING

Alle deelnemers aan de #hack je stress Bootcamp krijgen een uniek en persoonlijk maatprogramma aangereikt, waarin **ALLE facetten van een succesvol, gelukkig (professioneel) leven** aan bod komen.

Er is aandacht voor fysieke, mentale en emotionele factoren en ook voor een belangrijk facet als 'zingeving'.

Kortom, een stress-arm, gelukkig (werk)leven is binnen handbereik!

WAT LEVERT HET OP?

De Bootcamp levert een **duurzaam resultaat**. Alle deelnemers kunnen veel beter omgaan met stressvolle situaties.

Door onze persoonlijke, intensieve aanpak voelt iedereen zich vitaler en gelukkiger. Persoonlijke motivatie en innerlijke beweegredenen zijn helder geworden, zodat 'het beste uit jezelf halen' normaal wordt.

Elke ochtend met het goede been uit bed: het betere leven kan beginnen!

HET PROBLEEM

De moderne mens ervaart (te) veel verschillende uitdagingen, die uiteindelijk leiden tot **chronische stress**.

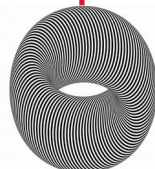
Het gaat ten koste van onze prestaties, gezondheid, plezier en levensgeluk. En dat kan stoppen!

Stress is een veelkoppig monster, een enkelvoudig oplossing bestaat niet. Dus gaan we op meerdere niveaus aan de slag.

DE BOOTCAMP

Deelnemers kunnen rekenen op een uitgebreid scala aan onderdelen, zoals:

1. een uitgebreid intake gesprek
2. drie 1-daagse Bootcamp dagen met een combi van theorie, oefeningen, opdrachten en bijzondere ervaringen
3. individuele coaching (3x) volgens een persoonlijk plan (optioneel)
5. online ondersteuning tijdens het hele Bootcamp programma (structuur met o.a. mindfulness, PPD resonantie, oefeningen, praktische tips en meer)
6. het boek 'Nooit meer Stress' van Onno Nieveen



DUURZAME UITKOMST

ONZE KLANTEN

Zorg
ziekenhuis Rivierenland,
zorginstellingen Philadelphia en
Amerpoort, Cure 4, VU MC

Overheid
ROC Koning Willem 1, Gemeente
Geldermalsen & Leusden, Kanteel
Kinderopvang, AVRI

Communicatie / IT
Text 100, Pepperminds, CCS,
Talentsoft, KPN

Advies
N&S Quality, Arcadis

Retail
Difrax, Coolblue

Financieel
ASR

ONZE DEELNEMERS

“Stress zorgde ervoor dat ik in een overlevings-modus kwam. Ik was niet meer in contact met mezelf en de werkelijkheid.

Daardoor verloor ik mijn focus en miste ik het vermogen om tot de beste oplossing te komen, mijn werk goed te doen. Mijn gezondheid leed eronder en het plezier in mijn werk, zelfs in mijn leven, was weg.”

ONZE DEELNEMERS

“De Bootcamp heeft me laten zien wat de essentie is: Waar gaat het nou echt om?”

Ik werd gestimuleerd om te werken aan mijn lijf, om mijn mind te ‘resetten’ op een positieve manier.

Het emotionele drama werd een stuk minder en ik kreeg mijn passie en plezier weer terug. Ik voel me sindsdien zeer vitaal, en ik weet ook hoe ik het vast kan houden.

En ondertussen is ook mijn werk weer ontzettend leuk geworden.”

BACK TO BASICS

Back to Basics bestaat uit een enthousiaste groep **ervaren en gedreven coaches en trainers** op het gebied van stress en vitaliteit. Wij hebben door de jaren heen ervaren en geleerd wat er nodig is om een gelukkig, productief en vooral stressarm leven te leiden.

Onno Nieveen en **Ingrid CJ Westra** zijn de initiatiefnemers van deze Bootcamp. Dit bijzondere programma is ontstaan uit onze jarenlange praktijkervaring, voortdurende scholing en onze drang om het beste beschikbaar te maken.

Deze Bootcamp is opgebouwd uit zeer uiteenlopende onderdelen, en daarom werken we nauw samen met partners, uiteraard allemaal experts op hun vakgebied! Deze hechte samenwerking zorgt dat we de nieuwste en uiteraard en beste technieken en methodes kunnen inzetten.

DE INVESTERING

Op aanvraag.

ONZE DEELNEMERS

“Als mens en als leidinggevende heb ik nu veel meer focus. Ik hoor van mijn teamleden terug dat ik duidelijker ben in mijn communicatie. En dat werkt!”

De teamgeest is duidelijk gestegen en natuurlijk wordt het behalen van onze doelen daardoor veel gemakkelijker. We zijn er ook achter dat een organisatie waar mensen graag werken een lager verzuim heeft. En dat scheelt aanzienlijk in de kosten!”

Ingrid CJ Westra
0610 – 629 198
info@backtobasics.nl

Onno Nieveen
0652 – 477 402
info@omegagezondheidcoaching.nl