

# #HACK JE STRESS BOOTCAMP

## ONS IDEAAL

Ontspannen medewerkers die zonder tijdsdruk perfect werk afleveren 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 velden van een succesvol (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 komt binnen handbereik!

## WAT LEVERT HET OP?

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

Door onze individuele, intensieve aanpak heeft iedereen zijn of haar persoonlijke motivatie en innerlijke beweegredenen weer helder gekregen. Vitaliteit en een vervuld leven liggen in het verschiet.

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

## HET PROBLEEM

Wij, moderne mensen, ervaren (te) veel verschillende uitdagingen, die nogal eens leiden tot **chronische stress**.

En dat gaat ten koste van onze prestaties, gezondheid, plezier en levensgeluk. Conclusie: dat moet stoppen!

Stress is een veelkoppig monster, een enkelvoudig oplossing bestaat niet. Dus zullen we we op meerdere velden aan de slag moeten, daar ligt de oplossing.

## DE BOOTCAMP

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

1. een uitgebreid intake gesprek
2. **drie Bootcamp dagen (2+1)** waarin een combi van theorie, oefeningen, opdrachten en bijzondere ervaringen
3. **individuele coaching (3x)** volgens een persoonlijk plan
4. **#Hack je Stress keuzemenu**
5. **online ondersteuning** dagelijks tijdens het hele Bootcamp traject (met o.a. mindfulness, PPD resonantie, oefeningen, praktische tips en meer)
6. het boek 'Nooit meer Stress' van Onno Nieveen (uitg. Symbolon)

**DUURZAME UITKOMST**

## ONZE KLANTEN

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

**Overheid**  
ROC Koning Willem 1, Gemeente  
Geldermalsen & Leusden, 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, voelde me uitgeblust.*

*Na de bootcamp ben ik weer vitaal, sta weer open voor nieuwe mogelijkheden en neem zelfs initiatief, ongelooflijk!”*

## 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.”*

## EXPERT BEGELEIDING

Het Bootcamp begeleidingsteam bestaat uit een enthousiaste groep **ervaren en gedreven coaches en trainers** op het gebied van stress, performance en vitaliteit. Wij hebben door de jaren heen ervaren en geleerd wat er nodig is om stress te #hacken en duurzaam een gelukkig, productief en stressarm leven te leiden.

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

Deze Bootcamp is opgebouwd uit zeer uiteenlopende onderdelen, en daarom werken we nauw samen met bijzondere mensen, uiteraard allemaal experts op hun vakgebied!

## DE INVESTERING

Op aanvraag.

## ONZE DEELNEMERS

*“Ik heb nu veel meer focus. Ik hoor van mijn teamleden terug dat ik duidelijker ben in mijn communicatie. En dat werkt super!”*

*“De teamgeest is duidelijk gestegen en het behalen van onze doelen is nu veel gemakkelijker geworden.”*

*“We zijn er achter dat een organisatie waar mensen graag werken een lager verzuim heeft. En dat scheelt aanzienlijk in de kosten!”*

**Onno Nieveen**  
0652 – 477 402

info@omegagezondheidcoaching.nl