

# Daarom CSR-coaching

Ieder mens kan overspannen of burn-out raken. Gelukkig kun je meestal ook duurzaam herstellen. Je zette de eerste stap al, want je leest deze informatie. Vanaf nu sta je er niet meer alleen voor. Samen met je persoonlijke CSR-coach ga je stapsgewijs aan de slag – in jouw tempo. Burn-out heeft nooit alleen een psychische oorzaak. Daarom focust CSR-coaching zich op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedrag.

#bewezenbeter bij stress en burn-out

## Herkenbaar?

- Ontspannen gaat steeds moeilijker, je blijft altijd op scherp staan
- Niet kunnen stoppen met werken
- Hoofd-, rug- of schouderpijn
- Concentratie- of geheugenproblemen
- Kort lontje, sneller aangebrand, emotioneel
- Piekeren, dingen lastig loslaten
- Slaapproblemen
- Futloos en sneller ziek
- Geen zin in dingen die je normaal leuk vindt

## TIP

Bekijk deze [korte video](#) over hoe een burn-out ontstaat.

## Daarom CSR-coaching

- Effectieve methode voor duurzaam herstel
- Gebaseerd op het meest up-to-date psychobiologisch stressonderzoek
- Gemiddeld na 8 coachsessies aanzienlijke klachtenvermindering
- Erkende CSR-coaches in de buurt, zonder wachtlijst

[Lees meer over de CSR-methode en vind direct een erkende CSR-coach in de buurt](#)



## Weer op het werk

- Je bent weer duurzaam inzetbaar
- 98% weet hoe stressklachten te verminderen
- 91% functioneert beter op het werk

## 3. Re-integreren en conditieopbouw

- Je voelt je een stuk beter
- Kan een aantal uren werken zonder terugval in vermoeidheid
- Zorgvuldige voorbereiding en monitoring
- Waar nodig samen met de bedrijfsarts
- CSR Vragenlijst Stressklachten als eindmeting

FASE 3

## 2. Reserves aanvullen en zelfmanagementvaardigheden verbeteren

- Vermogen om te herstellen na activiteit neemt toe
- Vermoeidheid is afgenomen
- Zin om activiteiten te ondernemen
- Cognitieve vermogens nemen toe
- Voorbereiden re-integratie (indien van toepassing)

FASE 2

Tussentijdse meting(en) om te checken of je voldoende baat hebt bij de aanpak

## 1. Roofbouw stoppen en fysiek herstel

- Normaliseren herstelvermogen
- Prikkeldeductie
- Verminderen uitputting
- Nog géén cognitieve aanpak

FASE 1

## Energie CheckUp — inzicht in klachten en functioneren

- Kennismaking met jouw CSR-coach
- Twee gesprekken
- CSR Vragenlijst Stressklachten als nulmeting
- Desgewenst een psycho-fysiologische meting van lichamelijke reactie op stress

START

CSR-coaches herken je aan deze logo's en zijn vindbaar op [csrcentrum.nl](http://csrcentrum.nl).

Partner van

**CSR** expertisecentrum  
stress & veerkracht

ERKENDE  
**CSR**  
COACHING