

# *Jouw partner bij het beheersen van stress gerelateerde klachten*

Wij leren medewerkers hoe ze veerkracht kunnen ontwikkelen om stressvolle situaties het hoofd te bieden.



**GJ, Dé HR-Partner en JPT Personal Training & Coaching bundelen hun krachten om jouw medewerkers te ondersteunen bij het voorkomen en beheersen van stress gerelateerde klachten. In een wereld waarin druk en spanning de overhand kunnen nemen, is het essentieel het welzijn van medewerkers te prioriteren. Wij geloven in de kracht van preventie en het creëren van veerkrachtige individuen en teams.**

### **Samen bouwen we aan een gezonde en productieve toekomst**

Met een persoonlijk gesprek met onze casemanager en een intake door onze coach begrijpen we de behoeften van jouw medewerkers. Ons aanbod omvat coaching op locatie naar keuze, bars-sessies, mindfulness, ademhalingstraining, cryotherapie en meer. Het traject op maat is ontworpen om de gezondheid en productiviteit van jouw medewerkers te bevorderen.

*Het traject bewijst dat het mogelijk is om in gemiddeld 16 weken tot een nieuwe versie van jezelf te komen.*

#### **De voordelen van het coaching traject**

- ▶ Verbeterde productiviteit en prestaties op het werk.
- ▶ Korte wachttijden, gelijk starten met het traject.
- ▶ Aanpak op maat, afgestemd op specifieke behoeften.
- ▶ Een gezonde werkomgeving voor jou en je team.
- ▶ Deskundige begeleiding van ervaren professionals.

#### **Wat leren jouw medewerkers?**

- ▶ Beter omgaan met prikkels en leren grenzen aangeven.
- ▶ Wordt zich bewust van zijn of haar beperkende overtuigingen.
- ▶ Ontdekt weer wat echt belangrijk is.
- ▶ Doelen stellen die passen bij de wensen.
- ▶ Blij zijn en genieten van het leven.

***“Dankzij de inzet van GJ en JPT zitten onze medewerkers beter in hun vel, wat een positieve invloed heeft op hun werkprestaties en tevredenheid.”***

**GJ Verzuim**



***Investeer in het welzijn van je medewerkers en maak van stress geen obstakel, maar een uitdaging die je overwint! Neem vandaag nog contact met ons op voor een vrijblijvend adviesgesprek.***

#### **Over GJ**

GJ Dé HR-Partner heeft jarenlange ervaring binnen het HR-gebied met een brede dienstverlening. Zo leggen wij de focus op duurzame klantrelaties, specialistische expertise en een krachtig netwerk van professionals. Daarnaast hecht onze arbodienst waarde aan preventie, veiligheid en gezondheid op de werkplek met o.a. de verplichte RI&E. Omdat wij je zorgen uit handen nemen, kun jij je richten op wat écht belangrijk is. De groei van je onderneming.

#### **Over JPT**

JPT onderscheidt zich door een totaalconcept van aanvullende diensten aan te bieden voor zowel de fysieke- als mentale gezondheid. Wij bieden op maat gemaakte programma's die naast de gezondheid, ook zelfstandigheid, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen stimuleren. JPT heeft de tools om stress te verminderen veerkracht op te bouwen en productiviteit te verhogen.



**0174 281 981 (Keuze 1.3)**

**verzuim@gjpd.nl**

**www.gjpd.nl**