

E-book voor HR-professionals

# Overprikkeling op de werkvloer

Van werkstress naar werksucces: HR-  
oplossingen voor mentale uitdagingen

Door HC Health



*In gesprek met klinisch  
neuropsycholoog Dr.  
Erik Matser*



# Alle onderdelen op een rij

## 11

Mentale effecten van perfectionisme

## 17

Oplossingen voor overprikkeling

## 25

Wij zijn HC Health

### Hoe ons brein werkt én overprikkeld raakt

05

De epidemie van overprikkeling

06

### Succes: een vloek of een zegen?

08

Cognitie en motivatie bepalend voor overload

09

Mike Tyson: de onstuitbare kracht van innerlijke motivatie

10

### Mentale effecten van perfectionisme

11

De schaduwkant van perfectie

12

Principes om perfectionisme te beheersen

14

Imperfectie concept: Michael Jordan begrijpt 't

15

Het compassievolle verhaal van voetbaltrainer José Mourinho

16

### Oplossingen voor overprikkeling

17

Het 'medicijn' voor overprikkeling

18

Beweging als oplossing voor mentale klachten

20

### Interventies voor de organisatie

21

De juiste balans tussen in- en ontspanning

22

# Voorwoord

**Overprikkeling van het brein, zowel op de werkvloer als in het privéleven, is een groeiend probleem. Het bedreigt niet alleen de gezondheid en het welzijn van medewerkers, maar kan ook de productiviteit en het succes van organisaties belemmeren.**

Het is dan ook geen verrassing dat stress inmiddels de meest voorkomende beroepsziekte in Nederland is. Om deze reden luidt **klinisch neuropsycholoog Erik Matser** in samenwerking met HC Health de noodklok over toenemende overprikkeling op de werkvloer. In dit e-book gaan we samen met Dr. Matser dieper in op de uitdagingen van overprikkeling binnen het Nederlandse bedrijfsleven.

Daarnaast biedt dit e-book HR-professionals inzicht in de gevolgen van overprikkeling voor de organisatie en geeft dit e-book advies van Dr. Matser om deze uitdaging op de werkvloer te herkennen, te voorkomen en effectief te beheersen. Laat deze waardevolle inzichten je inspireren om ziekteverzuim te verminderen en de productiviteit van je organisatie te verhogen.

Ik wens je veel inspiratie (en gezondheid)!



**Edwin van der Scheer**

Organisatiepsycholoog & bewegingswetenschapper



# Over de expert

**Dr. Erik Matser is een gerenommeerde Nederlandse klinisch neuropsycholoog met meer dan 30 jaar ervaring in het vak. Hij staat bekend om zijn baanbrekende hersenonderzoek en zijn expertise in de mentale begeleiding van topsporters, zakenmensen en artiesten.**

Erik heeft een rijke ervaring binnen de sportwereld. Hij heeft samengewerkt met invloedrijke figuren zoals José Mourinho en Roman Abramovich bij Chelsea, evenals met iconen zoals Mike Tyson. Deze ervaringen maken zijn inzichten extra waardevol, niet alleen voor de sportwereld, maar ook voor het bedrijfsleven.

Naast zijn werk in het optimaliseren van talent, runt Dr. Matser een eigen polikliniek in Helmond. Daar biedt hij begeleiding aan mensen die kampen met restklachten van hersenletsel, energieverlies, geheugentekorten en aandachtsstoornissen als gevolg van fysieke overtraining of mentale overbelasting.

Zijn aanpak, die wetenschappelijke kennis naadloos combineert met praktische ervaring, maakt hem tot een unieke expert in neuropsychologie en mentale gezondheid. Als universitair docent, wetenschappelijk publicist en sportpsycholoog heeft hij zich bewezen als een veelzijdige professional.



**Dr. Erik Matser**  
Klinisch neuropsycholoog

Deel A

# Hoe ons brein werkt én overprikkeld raakt

Hoe onze huidige maatschappij ons ziek maakt, overprikkelt en uit balans brengt

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## #Hoe werkt ons brein?

# De epidemie van overprikkeling

**Ongeveer 1,86 miljoen werkenden in Nederland lijden jaarlijks aan burn-out gerelateerde symptomen. Dit resulteerde in 2023 in verzuimkosten van 23,3 miljard euro, waarbij het aandeel van psychisch verzuim alsmaar blijft toenemen.**

Elke HR-professional heeft te maken met medewerkers die lijden aan stressgerelateerde klachten, zoals concentratieproblemen, geheugenstoornissen, slaapproblemen, vermoeidheid of fysieke klachten zoals een stijve nek of schouders. Deze symptomen ontstaan door langdurige overbelasting van ons stresssysteem.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

## De vecht-of-vluchtreactie in de moderne werkplek

Ons brein is van nature ontworpen om ons te beschermen tegen gevaar. Vroeger activeerde ons brein een 'vecht-of-vluchtreactie' wanneer we werden geconfronteerd met directe bedreigingen, zoals vijanden of gevaarlijke dieren. Deze reactie hielp ons om snel en effectief te handelen en te overleven in gevaarlijke situaties.

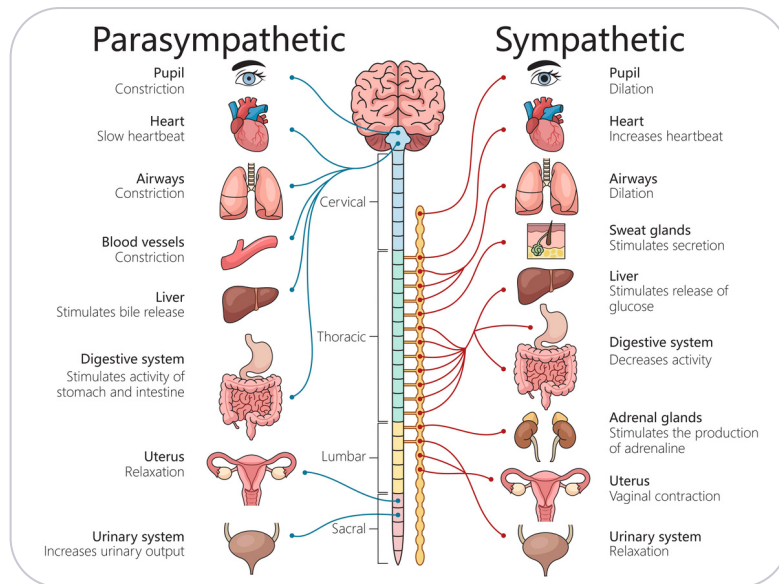
In de moderne samenleving is deze oeroude reactie echter vaak niet meer op zijn plaats. In plaats van directe fysieke gevaren worden we nu overspoeld door een constante stroom van e-mails, vergaderingen en deadlines, waarbij we met dezelfde intensiteit reageren. Door deze voortdurende stroom van prikkels staat ons brein continu 'aan', zonder de broodnodige rustpauzes, wat leidt tot een onophoudelijke staat van stress.

## Het actiesysteem v.s. het rustsysteem

Door chronische overprikkeling krijgen onze hersenen nooit echt de kans om te ontspannen. Dit komt door de constante activatie van het sympathische zenuwstelsel, dat stresshormonen zoals cortisol en adrenaline aanmaakt.

Ook bij medewerkers is de balans tussen actie en rust verstoord, wat leidt tot een overload aan informatie die ons brein niet kan verwerken. Deze overbelasting, door Erik Matser '*Sympathetic overdrive*' genoemd, veroorzaakt symptomen zoals spijsverteringsproblemen, vermoeidheid, irritatie, nervositeit, hoofdpijn en concentratieproblemen.

Gelukkig zorgt het parasympathische zenuwstelsel voor balans door rust en herstel te bevorderen. Het schakelt ons lichaam over van de actieve stressrespons van het sympathische systeem naar de ontspanningsmodus van het parasympathische systeem. Hierdoor daalt de productie van cortisol en adrenaline, wat herstel en regeneratie mogelijk maakt. Dit omslagpunt is essentieel, niet alleen voor fysiek herstel, maar ook voor het aanzetten van groeihormoon, dat een belangrijke rol speelt bij welzijn, creativiteit en een gevoel van algeheel welbevinden.



Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Deel B

# Succes: een vloek of een zegen?

Wat maakt dat het ene individu faalt en de ander succesvol is?

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## #Succes

# Cognitie en motivatie bepalend voor overload

**Medewerkers die continue streven naar erkenning en succes hebben de neiging om continue aan te staan. Maar wat definieert succes eigenlijk? Iedereen jaagt het na, of het nu thuis is, in relaties of op het werk.**

Achter succes schuilt vaak de drang om gezien te worden, wat een flinke mentale uitdaging met zich meebrengt. Succes wordt beïnvloed door twee cruciale factoren:

1. **Cognitieve factor:** een snel denkvermogen en het vermogen om goed vooruit te kunnen denken, vergroten de kansen op succes.
2. **Motivationale factor:** het nastreven van activiteiten en doelen die echt bij het individu passen en die diegene werkelijk motiveren.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Toch kan de ene persoon beter met prikkels omgaan dan de ander. Dit hangt sterk samen met de kwaliteit van de cognitieve en motivationele processen. Deze eigenschappen maakt men meer weerbaar om prikkels te verwerken.

Dit geldt natuurlijk ook in werkomgevingen, waar de overvloed aan prikkels veel van ons brein vraagt. Medewerkers met een hoog niveau van cognitie en motivatie kunnen deze uitdagingen beter aan, waardoor ze succesvoller en tevredener zijn in hun werk.

**Het inspirerende voorbeeld van bokser  
Mike Tyson over innerlijke motivatie? →**

[Ga naar de volgende pagina](#)

## Mike Tyson: de onstuitbare kracht van innerlijke motivatie

Een praktijkvoorbeeld dat - volgens Erik Matser - de principes over motivatie illustreert, is het verhaal van Mike Tyson. Tyson, opgegroeid in armoede en geweld, ontwikkelde een onstuitbare overlevingsdrift die bepalend was voor zijn succesvolle carrière als bokser. Zijn innerlijke motivatie om te presteren vertaalde zich in de ring naar een meedogenloze focus, kracht en vastberadenheid om elke tegenstander te verslaan. Ongeacht de omstandigheden bleef hij vechten, wat hem tot één van de meest gevreesde bokkers in de geschiedenis maakte.

Tyson's verhaal leert ons dat een sterke innerlijke motivatie cruciaal is voor het bereiken van succes. Om grote prestaties te leveren, moeten we met weerstand kunnen omgaan en soms door een muur heen breken. Alleen wanneer we in staat zijn onze uitdagingen te omarmen en onze natuurlijke motivatie te benutten, kunnen we de obstakels overwinnen.



Deel C

# Mentale effecten van perfectionisme

Hoe perfectionisme onze mentale  
gezondheid aantast

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## #Perfectionisme

# De schaduwkant van perfectie

**Veel medewerkers in Nederland ervaren werkdruk en prikkels door hun drang naar succes, wat het moeilijk maakt om te ontspannen. Perfectionisme is een belangrijke factor die invloed heeft op de mate waarin mensen overprikkeld raken.**

In de ogen van Erik heeft perfectionisme niets met intrinsieke motivatie of met hard werken te maken; hij beschouwt het als een reactie op de vraag: 'What do other people think?'.

”

*"Perfectionisme is een angststoornis en is schadelijk voor zowel het welzijn als de prestaties van het individu."*

*- Dr. Erik Matser*

In zijn visie kan perfectionisme problematisch zijn, omdat het kan leiden tot een overmatige focus op externe beoordelingen, wat resulteert in een verhoogde gevoeligheid voor de mening van anderen. Deze gevoeligheid kan een kettingreactie op gang brengen: medewerkers raken steeds meer overprikkeld en overbelast, wat hen verder van zichzelf afdrijft. Dit verhoogt hun kwetsbaarheid voor mentale gezondheidsproblemen, leidt tot meer fouten, versterkt faalangst en bevordert uitstelgedrag.

Desalniettemin heeft perfectionisme ook positieve aspecten. Het kan bijdragen aan toewijding, oog voor detail, een sterke werkethiek en een streven naar hoge kwaliteit.

### Accu opladen, én werken aan je dynamo

Het herstellen van een overprikkeld brein is vergelijkbaar met het opladen van een accu; het is onmisbaar om weer vooruit te kunnen. Maar herstel alleen is niet genoeg; er moet ook aan de dynamo worden gewerkt om langdurig opgeladen en energie te blijven.

[Plan een adviesgesprek](#)[Neem contact op](#)

Waar begint een gezonde relatie met perfectionisme? Volgens Matser begint het met bewustwording dat er iets 'mis' is. Zo stelt hij in de spiegel te kijken en jezelf de volgende vragen te stellen: 'Sta ik altijd 'aan'?', 'Kan ik mijn gedachten uitzetten?' en 'Zijn mijn gedachten onprettig?'.

#### De gevarendriehoek voor overprikkeling:

1. Voortdurend 'aan' staan;
2. Gedachten niet uit kunnen zetten;
3. Ervaren van onprettige, nare gedachtes.

#### Interne factor als kracht achter acties

Naast het bewust worden van de situatie is het essentieel om dingen te doen, omdat medewerkers er zelf echt achter staan. Wat vinden ze zelf belangrijk om te doen? Vaak voelen mensen voldoening wanneer ze hun to-dolijstje afwerken of hun langetermijndoelen halen. Maar het afvinken van taken is een externe beloning die niet altijd verbonden is met wie een individu echt is. Ook hier: als de acties van mensen vooral worden bepaald door wat anderen van ze denken, zitten ze in de gevarenzone. Dan is de tevredenheid en voldoening afhankelijk van externe goedkeuring.

De gevarendriehoek voor overprikkeling

  
**Continu  
aanstaan**

  
**Onprettige  
gedachtes**

  
**Onophoudelijke  
gedachtes**

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

## #Drie kernprincipes

# Principes om perfectionisme te beheersen

Tegenwoordig is één op de drie mensen perfectionistisch, een eigenschap die we zelf hebben versterkt. We vliegen uit de bocht wat betreft het nastreven van onrealistische verwachtingen. Tegendruk geven aan perfectionisme is dé oplossing om overprikkeling van het brein te voorkomen.

De drie kernprincipes om perfectionisme - en dus overprikkeling - tegen te gaan, zijn:

- Acceptatie dat mensen imperfect zijn;
- Acceptatie dat mensen moet 'strijden';
- Compassie hebben voor elkaar en voor jezelf.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

## Imperfectie

Het begint met het erkennen dat niemand perfect is. Iedereen maakt fouten en doet dingen af en toe verkeerd. Dit principe onderstreept de noodzaak om fouten te omarmen als een natuurlijk onderdeel van het leven. Door het idee los te laten dat perfectie haalbaar is, kunnen we een gezondere benadering van prestaties ontwikkelen en minder druk voelen om altijd te voldoen aan onrealistische normen.

Lees hoe Michael Jordan succesvol omging met het accepteren van imperfectie →

[Ga naar de volgende pagina](#)

## Strijden

Het leven zit vol uitdagingen en vereist dat we dagelijks omgaan met diverse omstandigheden en taken. Dit constante gevecht is een onontkoombaar aspect van ons bestaan. Door te accepteren dat we altijd zullen moeten 'strijden' om onze doelen te bereiken en onze verantwoordelijkheden na te komen, kunnen we de druk verlichten die voortkomt uit het nastreven van onrealistische idealen.

### Imperfectie concept: Michael Jordan begrijpt 't

Men denkt misschien dat elite topsporters perfectionistisch zijn, maar volgens Erik Matser, die jarenlange ervaring heeft in het ondersteunen van topsporters, is dat een misvatting. Neem bijvoorbeeld Michael Jordan: hij miste duizenden worpen voordat hij het perfecte schot vond.

Michael Jordan werd gedreven door een diepe passie voor basketbal. Zijn verlangen om zichzelf voortdurend te verbeteren kwam voort uit de voldoening die hij haalde uit het proces, niet uit een obsessie met perfectie. Jordan was geen perfectionist, maar een *'Healthy Striver'* - iemand die op een gezonde en evenwichtige manier streeft naar verbetering en succes, in plaats van naar onbereikbare perfectie. Hij stelde realistische doelen voor zichzelf, zoals het verbeteren van zijn schotpercentage en het verfijnen van zijn techniek.

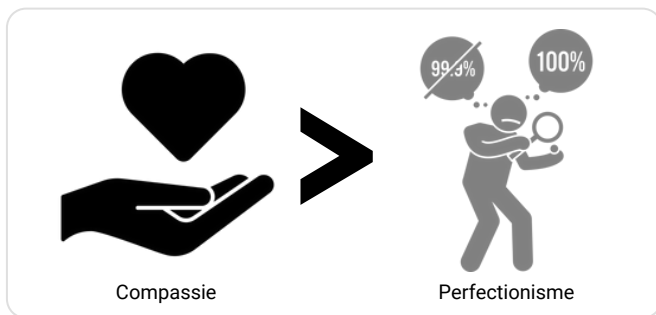
Elke dag begon hij met een consistente routine, waarin hij soms wel 1.000 worpen per dag oefende. Deze herhalingen ontwikkelden zijn spiergeheugen en verbeterden zijn techniek. Voor Jordan was elke worp een kans om te leren en te groeien. Hij genoot van het oefenproces en de kleine verbeteringen die hij zag, waarbij hij altijd gefocust bleef op het proces in plaats van alleen op het eindresultaat.



## Compassie

Daarnaast speelt compassie een cruciale rol bij het tegengaan van perfectionisme. Wanneer compassie speelt, kan perfectionisme niet z'n rol krijgen. Zie het zo: perfectionisme hebben we laten uitgroeien tot een toegangspoort tot uitval, maar met compassie halen we de angel uit deze situatie en voorkomen we overprikkeling, faalangst en andere mentale problemen.

Dit geldt ook voor compassie naar jezelf toe. Met zelfcompassie kunnen medewerkers burn-outs voorkomen. Voor werkgevers is het dus cruciaal om een werkomgeving te creëren waarin (zelf)compassie een kernwaarde is. Dit betekent het bevorderen van een cultuur waarin fouten maken gezien wordt als een leermoment, en waarin medewerkers zich gesteund voelen in hun persoonlijke en professionele groei.



## Het compassievolle verhaal van voetbaltrainer José Mourinho bij Chelsea

José Mourinho staat bekend als één van de meest succesvolle en strategische voetbaltrainers ter wereld. Wat hem echter echt onderscheidt, is zijn vermogen om met compassie te leiden. Een mooi voorbeeld hiervan is toen hij ontdekte dat één van zijn spelers niet goed presteerde omdat hij zich zorgen maakte om zijn zieke kind die zich op dat moment in het ziekenhuis bevond. Mourinho aarzelde geen moment en ging persoonlijk naar het ziekenhuis om de speler en zijn familie te steunen.

Dit gebaar toonde zijn empathie en zorg voor zijn spelers als mensen, niet alleen als atleten. Deze compassievolle benadering creëerde een band van vertrouwen en respect binnen het team, wat bijdroeg aan hun succes. Mourinho's leiderschapsstijl benadrukt dat echte leiders oog hebben voor de persoon achter de speler.



Deel D

# Oplossingen voor overprikkeling

Overprikkeling: wat kun je ertegen doen?

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



## #Ontprikkeling van het brein

# Het 'medicijn' voor overprikkeling

**Wat als er een natuurlijk medicijn zou bestaan tegen overprikkeling, een medicijn dat het lichaam zelf kan aanmaken? Dat is er! Een aantal van onze basisemoties zorgen namelijk voor de afgifte van stoffen die ook in antidepressiva zitten. Dit zijn feitelijk natuurlijke remedies tegen mentale uitdagingen.**

Door bewust deze positieve emoties aan te wakkeren, komen deze stoffen vrij, met alle positieve gevolgen van dien. Wat jij als werkgever kunt doen om deze emoties te stimuleren bij medewerkers? Zodat ze optimaal gaan presteren? Daar geeft Erik Matser drie pijlers voor.

**Plan een adviesgesprek**

**Neem contact op**

### 1. Ondernemen: een gevoel van enthousiasme

Het creëren van een werkomgeving die mensen in staat stelt om ondernemend te zijn, is cruciaal. Wanneer medewerkers de ruimte krijgen om nieuwe ideeën te ontwikkelen, initiatieven te nemen en creatieve oplossingen te bedenken, voelen ze zich meer betrokken en gemotiveerd. Deze ondernemende activiteiten stimuleren het hersengebied dat verantwoordelijk is voor het gevoel van enthousiasme. Zo komen er neurotransmitters vrij zoals dopamine en serotonine, stoffen die ook in antidepressiva worden gebruikt. Het resultaat is een natuurlijke boost in motivatie en energie.

### 2. Zorg: een gevoel van tevredenheid en voldoening

Het zorgen voor anderen en het ervaren van wederkerige zorg binnen een team activeert de aanmaak van opiaatachtige stoffen in het brein, zoals endorfines. Dit geeft een diep gevoel van tevredenheid en voldoening. Het bevorderen van een cultuur van zorg en ondersteuning op de werkvloer betekent dat medewerkers zich gewaardeerd voelen en bereid zijn om elkaar te helpen.

### 3. Spel: een gevoel van plezier

Spelen en plezier hebben op het werk is een essentiële pijler voor een gezond en productief werkklimaat. Activiteiten die speelsheid en humor bevorderen, zoals teambuilding spellen, sociale bijeenkomsten of [workshops](#), stimuleren het brein om gevoelens van vreugde en ontspanning te ervaren. Deze momenten van plezier activeren de afgifte van neurotransmitters zoals endorfine en oxytocine, die bijdragen aan een positieve gemoedstoestand. Zo helpt speelsheid bij het verminderen van stress, verhogen van creativiteit en tevredenheid op de werkvloer.

Als werkgever is het essentieel om je medewerkers in staat te stellen om de drie pijlers te ervaren:

1. Ondernemen: een gevoel van enthousiasme
2. Zorg: een gevoel van tevredenheid en voldoening
3. Spel: een gevoel van plezier

Door dit te faciliteren, geef je hen de mogelijkheid om optimaal te presteren en zich goed te voelen, wat cruciaal is voor hun well-being en motivatie.

### #Ludieke spelvorm voor meer grip op stress

## Virtual Reality Experience

**De Virtual Reality game 'Hoog op de plank' biedt medewerkers de unieke kans om - letterlijk - met hun eigen stressreacties te spelen, waardoor ze effectief leren omgaan met stress.**

In dit meeslepende spel balanceren de deelnemers virtueel op 270 meter hoogte, waarbij een VR-bril hun brein overtuigt dat ze echt op grote hoogte staan.

Het doel van het spel is om medewerkers de tools te geven om met deze stressreacties om te gaan, zodat ze stress beter kunnen managen.



[Neem contact op](#)

## #Bewegen ontspant het brein

# Beweging als oplossing voor mentale klachten

**Beweging is essentieel voor het bevorderen van mentale gezondheid en het voorkomen van klachten, stelt Dr. Erik Matser. Toch is de moderne werkplek volgens hem nog niet ingericht om de volledige potentie van ons brein te benutten.**

De toekomst van gezond werken ligt in omgevingen die beweging en ontspanning integreren, zodat het brein kan opladen en optimaal kan presteren. De traditionele werkplek, waarin langdurig stilzitten de norm is, moet volgens hem daarom veranderen.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Een gebrek aan beweging vermindert de bloedtoevoer naar de hersenen, wat leidt tot verminderde cognitieve prestaties en een verhoogd risico op mentale uitputting. Regelmatige fysieke activiteit, zoals wandelen of staan, verbetert daarentegen de bloedcirculatie, stimuleert de productie van essentiële hormonen en helpt het brein beter te functioneren en te herstellen.

Matser benadrukt dat beweging niet intensief hoeft te zijn om effectief te zijn. Laagdrempelige activiteiten - zoals [mindfulness en lichte lichaamsbeweging](#) - laden het brein op en bevorderen mentale helderheid. Regelmatige beweging versterkt dus niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de mentale veerkracht.

”*In de allernieuwste bedrijven doe je yoga en sport op het werk.*”

- Dr. Erik Matser

Deel E

# Interventies voor organisaties

Well-being interventies voor het verminderen  
van mentale spanning bij medewerkers

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## #Mentaal veerkrachtig brein

# De juiste balans tussen in- en ontspanning

**Het is duidelijk: in de moderne werkomgeving zijn we bezig met dingen waar ons brein het moeilijk mee heeft. Het enige wat daar tegen helpt, is ons brein op nul zetten, om écht te ontspannen en herstellen. Het draait allemaal om de juiste balans tussen inspanning en ontspanning.**

Met de huidige belasting op het brein hebben we drie dagen hersteltijd nodig. Maar hoe zorg je voor voldoende herstel in een drukke werkweek? Het antwoord is eigenlijk heel eenvoudig: elke dag de tijd nemen om het brein weer op nul te zetten. Dat is een must voor je mind.

Concluderend: wanneer het brein vanuit het rustsysteem functioneert, kunnen medewerkers niet overprikkeld raken en presteren ze optimaal. Het klinkt dus simpel: zorg ervoor dat het brein van jouw medewerkers in het parasympathische gebied actief is. Want alleen dan wordt er groeihormoon aangemaakt, wat een burn-out kan verminderen of voorkomen.

### Ontdek HelloYou: een compleet well-being platform voor veerkrachtige medewerkers

De online modules van [HelloYou](#) bieden medewerkers handvatten om zowel zelfstandig als onder professionele begeleiding aan de slag te gaan met hun well-being.

Van mentale coaching en in- en ontspannende beweeglessen tot fysiotherapie en webinars: een compleet aanbod, afgestemd op het individu.



**Ontdek het platform**

#Voor weerbare medewerkers

# Dé oplossing voor stress gerelateerde klachten

**HelloMentaal - onderdeel van HelloYou - biedt een preventieve oplossing voor burn-out klachten en ondersteunt een gezonde mentale energiebalans.**

De interventies van HelloMentaal zijn ontworpen om medewerkers te ondersteunen bij het aanpakken van stressgerelateerde klachten, burn-out, depressiviteit, angststoornissen, piekeren en slaapproblemen.

Met inspirerende trainingsmodules over uiteenlopende onderwerpen en deskundige mentale coaching, bieden we een integrale aanpak die medewerkers helpt hun mentale gezondheid te verbeteren en duurzaam te behouden.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## Inspirerende trainingsmodules van HelloMentaal

Medewerkers krijgen een helder overzicht van hun persoonlijke mentale balans. Op basis van deze inzichten kunnen ze zelfstandig aan de slag met de trainingsmodules over uiteenlopende onderwerpen, waar en wanneer het hen uitkomt.

Elke module bevat een video van 5 tot 8 minuten die een specifiek onderwerp helder uitlegt. Ze zijn ontworpen voor zelfstandig gebruik, maar kunnen ook gecombineerd worden met persoonlijke coaching voor aanvullende ondersteuning. Met praktische handvatten en relevante inzichten zijn onze trainingen gericht op snel en effectief resultaat.

### Enkele voorbeelden van onze trainingsmodules:

- Omgaan met werkdruk
- Autonomer werken
- Mentaal in balans
- Nee durven zeggen
- Omgaan met perfectionisme
- Omgaan met depressiviteit
- Vitaal leidinggeven
- Digitaal in balans
- Grenzen stellen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Minder piekeren
- Werk & privé in balans
- Werken met focus
- Controle over je agenda

## Professionele mentale coaching

Komen je medewerkers er zelfstandig niet uit? Onze ervaren mentale coaches staan snel klaar voor persoonlijke gesprekken, zowel online als op locatie.

De experts bieden op maat gemaakte begeleiding en ondersteuning om specifieke uitdagingen aan te pakken en de mentale veerkracht te versterken. Met hun expertise helpen zij je medewerkers effectief bij het vinden van oplossingen en het behalen van persoonlijke en professionele doelen.



[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

Home > Maak kennis met HC Health

# Wij zijn HC Health

**Met onze klanten geloven wij dat vitale medewerkers de wereld in beweging brengen.**

Het is dan ook onze missie om voor 2028 één miljoen medewerkers naar een hoger gezondheidsniveau te brengen.

## **Full service partner voor vitaliteit**

Complexe vraagstukken op het gebied van duurzame inzetbaarheid zijn voor HC Health dagelijkse kost. We zijn benieuwd naar de uitdagingen van jouw organisatie en komen graag met je in contact.

**Plan een adviesgesprek**

**Neem contact op**



## Sluit je aan bij de vitaliteitsmanagers van de meest vooruitstrevende organisaties van Nederland

247.632 medewerkers maken gebruik van ons well-being-platform, vitaliteitscoaching, fysiotherapie en meer. Zo maken we impact op productiviteit, verzuim en duurzame inzetbaarheid.



# Gerelateerde diensten

Met meer dan 25 jaar ervaring beschikt HC Health over een ruim assortiment aan diensten als het gaat om vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

## Snel van start



### Stoelmassage

Voor meer ontspanning & energie



### Vitaliteitsworkshops

Voor duurzame gedragsverandering



## Een goed begin



### Strategisch vitaliteitsbeleid

Beleid afgestemd op jouw organisatie



### Preventief medisch onderzoek

Gezondheid in één oogopslag

