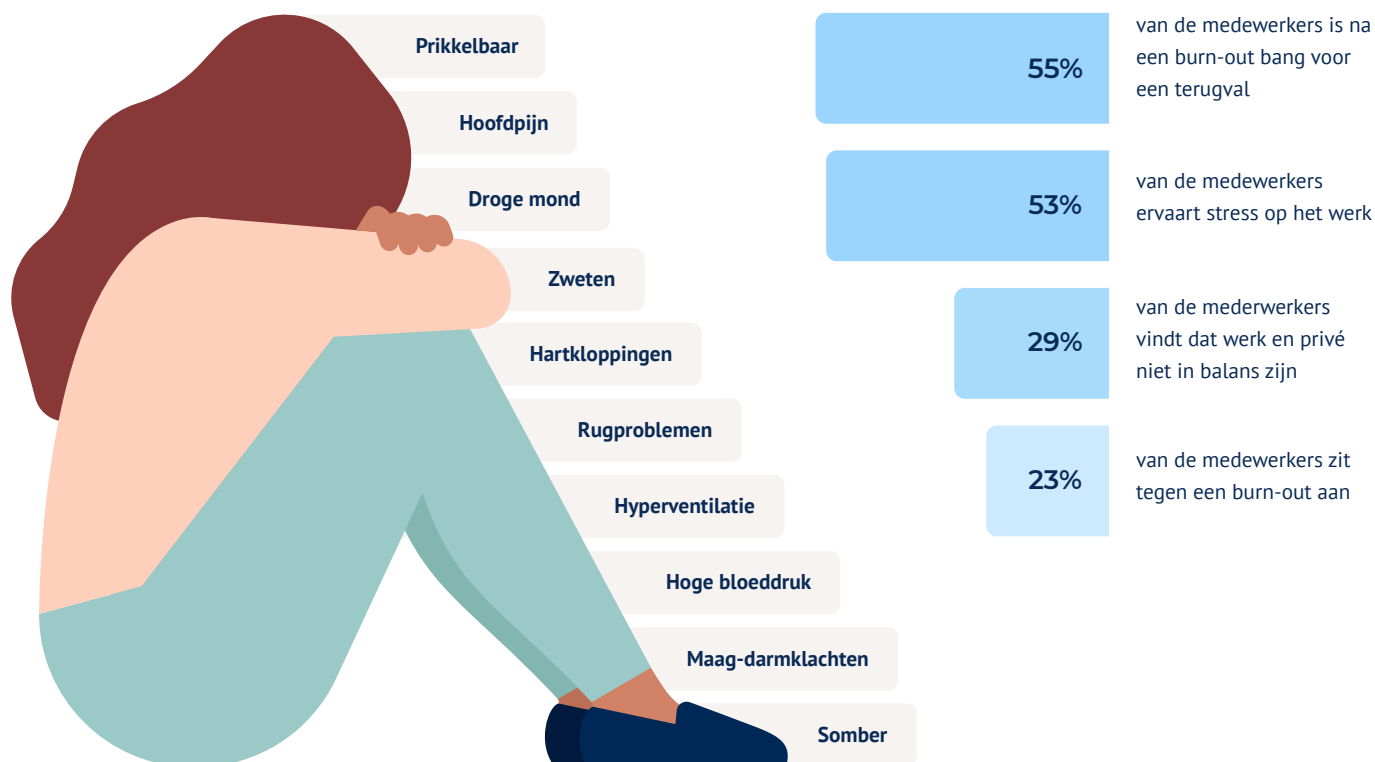


Zo blijf je stress de baas

Herken de symptomen



Aan de slag

Afleiding tijdens je werk vermoeit en vertraagt. Bespaar jezelf onnodig gestress met een **rustige werkplek**.

Laat los waar je geen invloed op hebt en concentreer je op de zaken die bijdragen aan jouw doelen.

Praat erover met collega's of je leidinggevende. Dat lucht op en zo kom je sneller tot een oplossing.

Goed slapen helpt je beter te concentreren en dingen te onthouden. Zo maak jij, stressvrij, alle verwachtingen waar.

Ga na een stressvolle dag even **sporten**. De endorfine die daardoor vrijkomt is het snelst werkende anti-stresshormoon!

Probeer je werk te zien als **uitdaging!** Zo ervaar je minder druk en lever je een betere prestatie.