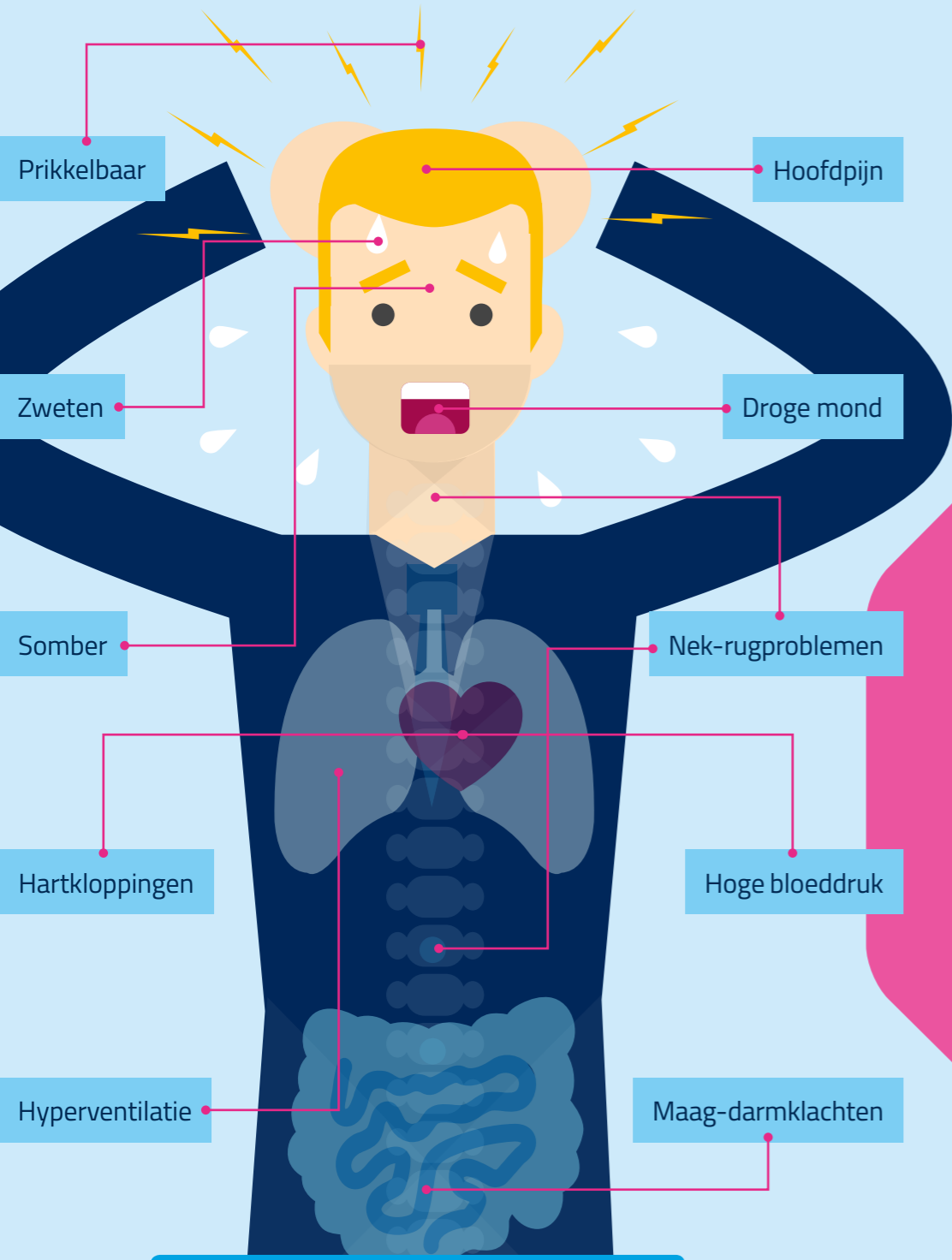


# Zo blijf je stress de baas



- Prikkelbaar
- Hoofdpijn
- Zweten
- Droge mond
- Somber
- Nek-rugproblemen
- Hartkloppingen
- Hoge bloeddruk
- Hyperventilatie
- Maag-darmklachten

## Herken de symptomen

Gezond Ondernemen begint met Zilveren Kruis  
Kijk voor meer informatie op [zk.nl/zakelijk](http://zk.nl/zakelijk)

**53%**  
53% van de werknemers ervaart stress op het werk

**23%**  
23% zit tegen een burn-out aan



**29%**  
29% vindt dat werk en privé niet in balans zijn

**55%**  
55% is na een burn-out bang voor een terugval

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.

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



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

**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.

## Aan de slag