



STRESS HERSTEL PROGRAMMA

Je hoeft jouw herstel niet alleen uit te zoeken

Een praktische online route voor stress, overspanning en burn-out.

Herken je dit?

Je staat weer op en begint meteen te dragen: werk, gezin, verwachtingen en alles wat nog moet. Je blijft doorgaan, terwijl je lichaam allang om ruimte vraagt. Rust nemen lukt misschien wel, maar je hoofd blijft actief. En als je even niets doet, voelt dat soms eerder schuldig dan ontspannen.

DE BELANGRIJKSTE GEDACHTE



Je hebt waarschijnlijk niet nóg meer discipline nodig. Je hebt inzicht nodig in het patroon dat jou steeds laat doorgaan - en een manier om ander gedrag klein en haalbaar te oefenen.

De vraag is daarom niet: hoe houd ik dit nog langer vol?

De vraag is: wat heb ik nodig om niet steeds opnieuw leeg te lopen?

**14 DAGEN GRATIS PROBEREN →
Start jouw Stress Herstel Programma**

Je hoeft vandaag nog niet te weten of het hele traject bij je past. Gebruik de eerste 14 dagen om rustig te ervaren of deze aanpak aansluit.

coaching-by-koman.nl/herstel-van-stress-abonnementen/

Wat koop je hier eigenlijk?

Niet alleen lessen of een werkblad. Je maakt ruimte voor iets wat je misschien al langere tijd mist: begrijpen wat er met je gebeurt, eerder herkennen wanneer het te veel wordt en weten welke kleine stap je dan kunt zetten.

Het Stress Herstel Programma is een zelfstandig online traject waarin je leert begrijpen waarom je blijft doorgaan, waar jouw energie weglekt en hoe je jouw herstel stap voor stap kunt ondersteunen.

Je krijgt geen losse lijst met ontspanningstips. Je onderzoekt jouw patronen en vertaalt inzichten naar jouw dagelijks leven, thuis en op het werk.



□ DIT HELPT JOUW HERSTEL

Je werkt rustig en zelfstandig, met praktische lessen, beperkte opdrachten en werkbladen. Via de chat kun je jouw vragen en ervaringen bespreken met jouw coach.

Wat je in het programma onderzoekt

1	Fase 1 - Eerst stoppen met verder leeglopen Je brengt klachten, energie en je minimale herstelbasis in beeld.
2	Fase 2 - Jouw signalen leren herkennen Je leert eerder merken wanneer spanning oploopt en wanneer je moet bijsturen.
3	Fase 3 - Gedachten en emoties begrijpen Je werkt aan piekeren, negatief denken, zelfkritiek en moeilijke emoties.
4	Fase 4 - Oude patronen veranderen Je onderzoekt perfectionisme, bewijsdrang, pleasen, controle en verantwoordelijkheid.
5	Fase 5 - Herstel toepassen in het dagelijks leven Je werkt aan zelfzorg, waarden, belastbaarheid, werkherleving en terugvalpreventie.



Zo werkt jouw traject

Zes maanden actief door de route

De route bestaat uit fases en weken. Je krijgt tijd om nieuwe inzichten in het dagelijks leven uit te proberen. Je hoeft niet alles tegelijk te doen.

Twaalf maanden toegang

Na de actieve route houd je toegang tot de lessen, werkbladen, voortgangchecks en coaching.

Zelfstandig, maar niet alleen

Je volgt het programma zelfstandig en kunt 24/7 via de chat contact opnemen met jouw coach. Je kunt een tekst- of spraakbericht sturen wanneer je vastloopt of feedback nodig hebt. Je gebruikt het programma eenvoudig via onze app of op een laptop.



LET HIEROP

Herstel is geen rechte lijn. Je hoeft niet sneller te gaan dan jouw lichaam en hoofd aankunnen. Soms is herhalen of tijdelijk minder doen precies de juiste stap.

Voor wie is dit programma?

Voor mensen die merken dat stress, overspanning of burn-out hun dagelijks leven beïnvloedt en die praktisch willen werken aan inzicht, herstel en gedragsverandering.

Je kunt nu rustig kennismaken

Je hoeft niet eerst te beslissen hoe jouw hele herstel eruit moet zien. Je hoeft alleen te onderzoeken of deze manier van werken jou helpt.

Tijdens de proefperiode ervaar je hoe het is om niet alleen te lezen over herstel, maar jouw eigen patroon stap voor stap zichtbaar te maken.



DE PROEFPERIODE

Je kunt het Stress Herstel Programma nu 14 dagen gratis proberen. Je krijgt toegang tot de online route en kunt rustig ontdekken of de lessen, werkbladen en coaching aansluiten bij jouw situatie.

Goed om te weten

- ✓ Je volgt het programma in jouw eigen tempo.
- ✓ Je hoeft opdrachten niet perfect uit te voeren.
- ✓ Je kunt via de chat vragen stellen aan jouw coach.
- ✓ Het programma is bedoeld voor mensen met veel stress, overspanningsklachten of burn-out die stap voor stap aan herstel willen werken.

Je hoeft niet te wachten tot het erger wordt om te beginnen.

Begin klein. Kijk wat er gebeurt wanneer je niet alleen probeert vol te houden, maar leert begrijpen wat jij nodig hebt.

**14 DAGEN GRATIS PROBEREN →
Start jouw Stress Herstel Programma**

Start hier jouw gratis proefperiode

coaching-by-koman.nl/herstel-van-stress-abonnementen/

Heb je na het lezen een vraag? Stuur gerust een bericht. Vertel wat je herkent en waar je op dit moment tegenaan loopt.

Coaching by Koman

Praktische, persoonlijke en lichaamsgerichte begeleiding bij stress en burn-out.