



doen wat voor jou werkt

- **hartstikke slim**

Minder ziekteverzuim en een energier en veerkrachtiger team?

Ontdek wat wij voor jouw organisatie kunnen doen!

hersenfabriek

Een slim programma

Meer energie, rust en veerkracht

Hoe mooi zou het zijn als jouw personeel met meer energie en plezier aan het werk gaat, terwijl de kans op ziekteverzuim afneemt? Met ons 'hartstikke' slimme programma leren we jouw team om slimmer om te gaan met hun energie. Zo worden ze veerkrachtiger, productiever en minder gestrest.

Slimme aanpak

Stress volledig vermijden is geen optie, maar het leren beheersen ervan wel. Door stress slimmer te managen, zorg je voor een betere energiebalans bij jouw team. Wij geven je personeel inzicht in hoe stress werkt en leren jouw mensen om de juiste keuzes te maken, zowel op het werk als thuis.

Regie op stressmanagement

Stress in het leven van medewerkers lijkt ongrijpbaar. Maar we kunnen het meten en voor jouw organisatie op groepsniveau inzichtelijk maken. Zo wordt stress zichtbaar en bespreekbaar voor er problemen ontstaan.

In het kort

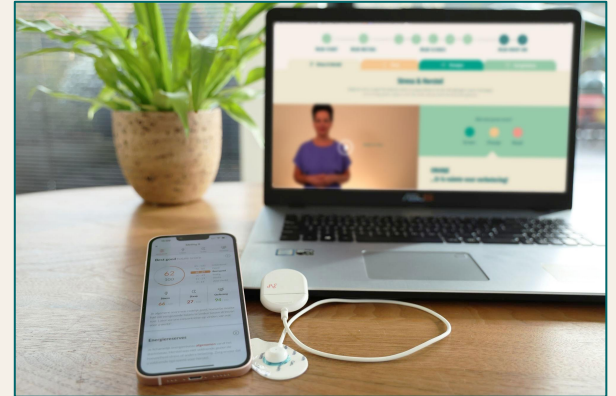
Ons programma helpt jouw personeel om:

- Hun stresspatronen beter te begrijpen.
- Een betere balans te vinden tussen inspanning en herstel.

Dit doen we door middel van slimme metingen, een online programma en op maat gemaakte workshops. Jouw medewerkers maken gezondere keuzes, doordat ze meer inzicht in hun stressniveau en energiebalans krijgen.

Het resultaat:

meer energie, minder stress en een hogere productiviteit.



Over de Hersensfabriek

De Hersensfabriek is opgericht door Petra en Wendy, beiden ervaren psychologen met een passie voor het verbeteren van de mentale balans en energie van mensen.

Al jaren begeleiden we mensen naar een energieke leven met meer rust, waardoor zij meer aankunnen. We zien deze uitdagingen niet alleen maar in onze praktijk: iedereen kent soms periodes van stress.



doen wat voor jou werkt

- **hartstikke slim**

Juist daarom hebben we de Hersensfabriek ontwikkeld: een **praktische, wetenschappelijk onderbouwde manier om een beter inzicht te krijgen in stress- en herstelpatronen.**

Zonder lange sessies bij een psycholoog.

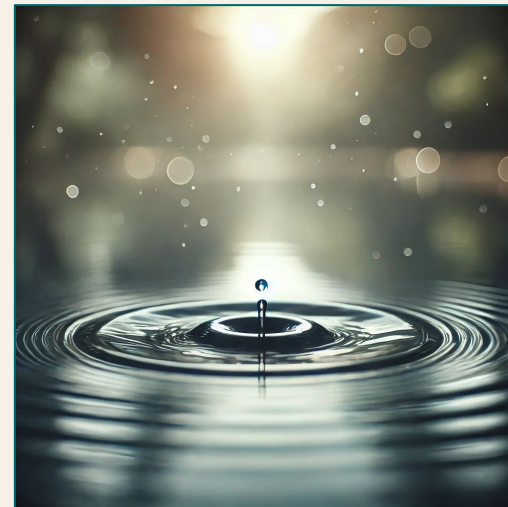
Over de Hersensfabriek

Onze missie:

Wij, Petra en Wendy, zijn allebei toegewijd om mensen te helpen met ons praktische en bewezen programma. Het is ons doel om jouw medewerkers de tools te geven om hun energie beter te managen, zodat zij zich kalmer, productiever, energiekeker en veerkrachtiger voelen.

Organisaties helpen we stress zichtbaar en bespreekbaar te maken, zodat er grip ontstaat.

Met ons programma geven we zoveel mogelijk mensen en organisaties een nieuwe, krachtige blik op stress en herstel. Met handvatten en adviezen die passen bij de situatie.



Waarom de Hersensfabriek werkt

Waarom de Hersensfabriek werkt, volgens Wendy en Petra

We zien het bij bijna al onze deelnemers: inzicht is de eerste stap naar verandering. Veel mensen voelen zich vaak al een tijd 'op' of overbelast, maar krijgen pas écht een aha-moment door te zien wat hun energie kost en waar ze echt van opladen.

Ons programma biedt voor iedereen andere inzichten. Elk persoon is uniek en voor iedereen zijn de effecten van ontspanning, werkdruk, sociale activiteiten of dagelijkse keuzes anders. Wat voor de één ontspannend werkt, zorgt bij de ander juist voor een lager energiepeil.

Veel deelnemers geven aan dat ze na het volgen van het programma veel beter door hebben wat hun energie of stress kost. Het doorbreken van oude gewoonten wordt zo een stuk makkelijker.



Hoe werkt het?

Dit doen we in vier stappen:

1. Inzicht

De medewerkers meten hun eigen stressniveau en (belangrijker) de mate waarin zij herstellen. Voor de organisatie maken we indien gewenst groepsrapportages.

2. Begrijpen

In een online programma en tijdens op maat gemaakte workshops leren de medewerkers hun stresssysteem beter kennen.

3. Persoonlijk plan

Met een persoonlijk plan begeleiden we jouw medewerkers naar een energiekere, gezondere en productievere versie van zichzelf.

4. Ondersteuning

In deze hele periode krijgt jouw team ondersteuning van Wendy en Petra, beide psycholoog en experts. Als HR professional of opdrachtgever blijf je op de hoogte en ontzorgd.

Hoe werkt het?

1. Inzicht

Voor de medewerker

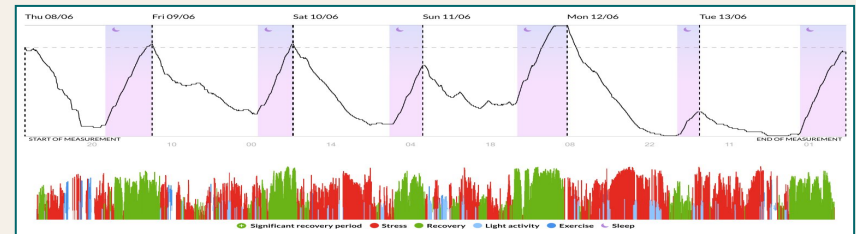
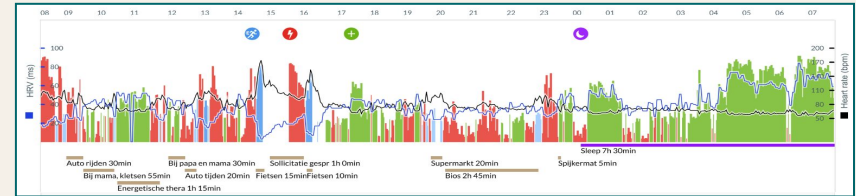
Met meerdaagse metingen van hartslag en HRV geven we de medewerkers inzicht in:

- hun stressniveau
- herstelmomenten
- energiebalans.

Iedereen heeft een uniek stressysteem: wat voor de één energie kost, kan voor een ander juist energie opleveren. Door te meten krijgen je medewerkers hier inzicht in.

Op organisatieniveau

We kunnen inzichten uit deze metingen geanonimiseerd en op groepsniveau rapporteren.



Hoe werkt het?

2. Begrijpen

Medewerkers leren hun eigen stresssysteem kennen in het online platform van de Hersenenfabriek. We gebruiken daarvoor onder meer korte video's en leuke podcasts.

De deelnemer krijgt alleen die informatie te zien die voor hem of haar relevant is. Het platform is te gebruiken op de computer, tablet en mobiel, dus ook thuis of onderweg.

Hierdoor is het platform laagdrempelig en leuk.



Hoe werkt het?

3. Een persoonlijk plan

De medewerkers komen tot een persoonlijk plan op basis van hun metingen en inzichten.

Dit plan bestaat uit concrete en logische stappen. Door onze slimme keuzes kiest jouw medewerker voor die stappen die hem of haar het meest opleveren.

Zo creëren ze een betere energiebalaans, minder stress op de werkvloer en thuis en krijgen ze een betere werk-privébalans.

The screenshot shows a mobile application interface for a stress management module. On the left is a vertical sidebar menu with a 'Start' button at the top. Below it, a progress bar indicates 'TOT RIJST DOOR:'. The menu items are: 'jouw eigen stressmeting' (with a magnifying glass icon), 'ademen' (with a person icon), 'lichaams oefeningen' (with a person icon), 'focus' (with an eye icon), 'bewegen' (with a person icon), and 'muziek' (with a music note icon). The main content area features a video player with a woman in a purple shirt. The video title is 'Grip krijgen op je stresssysteem' with a play button icon. Below the video, the text reads: 'Grip op jouw stresssysteem... succes met oefenen!' followed by a small paragraph of introductory text.

The screenshot shows a mobile application interface for a sleep module. At the top, it says 'mijn knop om' followed by the title 'Beter leren slapen'. Below the title, a paragraph explains the goal: 'Wanneer je al langere tijd moeilijk slaapt, is dat heel vervelend. Je voelt je vaker moe, kan minder hebben overdag en je herstelt te weinig in de nacht. Met de tips, oefeningen en kennis over slaap die je hier opdoet, kan je slaap verbeteren. Bekijk eerst onderstaande video.' Below this is a horizontal menu with four buttons: 'introductie', '3 nachts wakker liggen', 'middagrijzen', and 'ochtend- of avondmenen'. The main content area has the title 'Op het juiste moment slapen' and a paragraph of text explaining the importance of sleep timing.

Hoe werkt het?

4. Ondersteuning op maat en waar gewenst

Een goede start van het programma met een workshop of gezamenlijke aftrap raden we altijd aan. Net als een afronding en evaluatie.

Daartussen kunnen we workshops, intervisies, vragenuurtjes en webinars organiseren en begeleiden.

De medewerker blijft bovendien betrokken bij het programma door (push)berichten en regelmatige updates en reminders vanuit het programma.



Wat brengt dit jouw organisatie?

Inzicht door middel van rapportages

Door groepsrapportages krijg je objectief inzicht in het stressniveau van teams. Een goede aanvulling op bestaande vragenlijsten binnen een PMO of MTO. Zo kan je beter bepalen welke andere interventies eventueel nodig zijn.

Preventieve signalering en minder ziekteverzuim

Door het stressniveau van jouw personeel objectief te meten met een fysieke meting (in plaats van in te schatten), vang je signalen van overbelasting eerder op. Hoe eerder je ingrijpt, hoe lager het ziekteverzuim.

Sneller terug op de werkvloer na uitval

Medewerkers die al last hebben van stressklachten of uitgevallen zijn, helpen we om hun energiebalans te herstellen. Met de juiste begeleiding en metingen kunnen ze sneller weer aan de slag.

Regie over stress en herstel

Na afloop van het programma heeft jouw personeel meer inzicht in hun eigen stressniveau en energiebalans. Ze leren slimme keuzes maken om een betere balans te vinden tussen inspanning en herstel. Niet alleen meer werkplezier, maar ook hogere productiviteit en betere prestaties.

Ervaringen deelnemers

Deze
gezondheidscheck
zet mij veel meer aan
het denken.

Het programma liet zien dat er
meer activiteiten zijn die mij
energie kosten dan ik zelf
dacht. Daar houd ik nu beter
rekening mee.

Het programma is
laagdrempelig en
geeft snel inzicht!

Ik kwam erachter dat ik op
mijn vrije dag meer
stressmomenten had dan
op mijn werk!

Er wordt op de
werkvloer opener
gesproken over
stress.

Ik sta mezelf nu toe
om thuis vaker iets
voor mezelf te doen.

Een korte pauze tussen
mijn taken door zorgt
ervoor dat mijn
stressniveau minder hoog
oploopt.

Resultaten



75% van de medewerkers ervaarde minder werkstress



met een gemiddelde van 36% minder werkstress



75% van de medewerkers ervaarde minder stressklachten



met een gemiddelde van 19% minder stressklachten

✓ Blij, energiek personeel

Door inzicht in hun stresssysteem en energiebeheer.

✓ Betere samenwerking en teamspirit

Stress is bespreekbaar, wat de saamhorigheid binnen teams goed doet.

✓ Meer werkfocus en productiviteit

Je team is beter in balans en werkt met meer plezier en energie.

✓ Minder ziekte en verzuim

Dankzij vroegtijdige signalering en preventieve acties.

Ondersteuning HR

We bieden de volgende ondersteuning wanneer gewenst:

- We kunnen je helpen om het programma te introduceren in jouw organisatie, bijvoorbeeld met een presentatie in het MT.
- Voorafgaand aan de start lichten we de medewerkers voor, maken ze enthousiast voor het programma, zodat deze interventie wèl door hen wordt opgepakt.
- Als HR professional ben je al druk genoeg - daarom begeleiden wij dit programma van begin tot eind (van inschrijving tot en met evaluatie).
- We creëren een veilige setting voor de medewerkers. We benadrukken onze geheimhoudingsplicht als psychologen en zijn duidelijk over hun privacy.
- Indien gewenst kunnen we organisatiespecifieke vragen meenemen in de groepsrapportage en effectmeting van het programma.
- We houden jou als HR professional op de hoogte van de voortgang en zijn graag een toegankelijke partner om alles goed te laten verlopen.

Meer informatie?



We helpen je graag!

Dat doen we het liefst in een vrijblijvend persoonlijk gesprek op jouw locatie. We laten het programma zien en maken de voordelen van de metingen voor je inzichtelijk.

Neem gerust contact op voor vragen, om even van gedachten te wisselen of kennis te maken - dat kan ook online.

bel: 06 - 83 49 79 91

mail: info@hersenfabriek.nl

www.hersenfabriek.nl

Meer informatie?

We delen onze kennis en inzichten regelmatig!

Klik hieronder om meer te lezen of contact te maken.



Maak contact met **Petra**

Maak contact met **Wendy**

Volg de **Hersensfabriek**

Kennisbank

Met ons programma meten we wat energie kost en wat energie oplevert. Het vinden van de juiste energiebalans is voor veel medewerkers een uitdaging. Welke nieuwe ontwikkelingen zijn er op dit vlak en binnen de HSE? Op welke manieren kan de Hersensfabriek daarbij helpen? In onze kennisbank vindt je allerlei interessante tips, artikelen en nieuws over ons en ons programma.

Neem een kijkje in onze kennisbank

[Alle artikelen](#) [Preventie](#) [Stress](#) [Veiligheid](#) [Ziekteverzuim](#)



Blijf geïnspireerd!

Wil je op de hoogte blijven van onze artikelen en blogs? Laat dan hieronder je gegevens achter. We sturen je maandelijks de

Meld aan voor de nieuwsbrief

verzenden