

# PREVENTIE PSYCHOLOGIE

## PREVENTIEVE INTERVENTIES VOOR MILLENNIALS EN GENERATION Z

### DE FEITEN:

1 op de 7 millennials kampt met burn-out klachten. Bij de gen z's neemt dit aantal nog verder toe.  
Een jonge werknemer met een burn-out blijft gemiddeld 180 dagen thuis.  
Kosten voor de werkgever bij een burn-out zijn gemiddeld 60.000 euro.

## WIJ HELPEN CHRONISCHE STRESS

1

### HERKENNEN

Preventie = subtiele signalen bij jezelf gaan opmerken

Doe de gratis scan!

IN PLAATS VAN  
**NEGEREN**

2

### BEGRIJPEN

Preventie = snappen hoe jouw stress-systeem werkt en hoe je dit kan beïnvloeden

IN PLAATS VAN  
**VERMIJDEN**

3

### ACCEPTEREN

Preventie = stilstaan bij je gevoel zonder jezelf te bekritisieren (zelfcompassie)

IN PLAATS VAN  
**DOORGAAN**

4

### REGULEREN

Preventie = maatregelen treffen om tijdig te zorgen voor rust en ontspanning

IN PLAATS VAN  
**OVERBELASTEN\***



\* Veel werknemers en werkgevers signaleren pas hier het probleem en schakelen dan pas (te laat dus) hulp in.