**E-mailvoorbeelden voor je stressmanagement-campagne**

**E-Mail 1:**

*Onderwerp:* Minder stress, meer zorgkracht: geef je team de tools met GoodHabitz

Hi [Naam],

Je weet als geen ander hoe hoog de druk is in de zorg. Of het nu gaat om lange diensten, emotioneel veeleisend werk of personeelstekorten, stress is een constante uitdaging voor je team. Maar heb je je ooit afgevraagd wat je collega's nu écht gestrest maakt en hoe je ze kunt helpen om er beter mee om te gaan?

Met GoodHabitz investeer je al in de groei van je mensen. Maar wist je dat we ook een cruciale rol kunnen spelen in het verminderen van stress en het verhogen van de retentie? De komende weken nodigen we je uit om te ontdekken hoe je met onze gloednieuwe stresslessen je team kunt helpen om veerkrachtiger te worden. Elke week focussen we op een specifiek onderwerp:

* Week 1: Stresssignalen herkennen
* Week 2: Leer fysieke stress aanpakken
* Week 3: Succesvoller door stress
* Week 4: Beheers je stressniveau

Help je team om stress de baas te worden en tegelijkertijd hun werkplezier te vergroten. We kijken ernaar uit om je op deze reis te begeleiden!

Houd je inbox in de gaten voor de eerste e-mail volgende week!

Hartelijke groet,

[Jouw Naam]

**E-Mail 2:**

*Onderwerp:* Spot je stresssignalen voordat ze je afremmen

Hi [Naam],

Kunnen jouw collega's hun stresssignalen herkennen voordat ze hen afremmen? In de eerste week van onze 'Stress de Baas'-maand helpen we je team om verborgen tekenen van stress te identificeren.

Laat ze eerst het [artikel](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90722-hou-je-stress-onder-controle/step/key-iVHNUgwwgR2fAB8zynQjc1) lezen (6 min.) om te begrijpen wat voor hen nu écht voor stress zorgt (hint: het is meer dan alleen de werkdruk). De [Smart Image](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90645-van-stress-naar-succes/step/key-8FpesnJ6I2vNMWI01mz0jQ) (4 min.) laat zien wanneer stress de prestaties stimuleert en wanneer het juist averechts werkt.

Help je team om stresssignalen vroegtijdig te herkennen en zo burn-out te voorkomen!

Leer ze!

Jouw L&D-team

PS. Er is meer! Download hier de toolkit met nóg meer hulpmiddelen om jouw medewerkers hun stress de baas te laten worden.

**E-Mail 3:**

*Onderwerp:* Fysieke stress aanpakken: praktische tips voor zorgprofessionals

Hi [Naam],

Deze week in onze 'Stress de Baas'-maand richten we ons op fysieke stress, een veelvoorkomend probleem in de zorg.

Laat je team beginnen met een korte [video](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90713-zorg-goed-voor-je-lichaam/step/key-iVHNUgwwgR2fAB8zynQiXL) (2 min.) die laat zien welke gewoontes hun lichaam belasten en hoe ze die kunnen veranderen. Vervolgens kunnen ze de [test](https://my.goodhabitz.com/nl-nl/lessons/90713-zorg-goed-voor-je-lichaam/step/key-CUGFwi9ZpBnNAFQmEQs2F8) doen (4 min.) en ontdekken hoe het met hun houding gesteld is. Blijkt dat er nog ruimte voor verbetering is? Bekijk de [tutorial](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90713-zorg-goed-voor-je-lichaam/step/key-CUGFwi9ZpBnNAFQmEQs2Wr) (6 min.) en oefen de juiste houding om blessures te voorkomen!

We begrijpen dat de tijd kostbaar is, dus we hebben deze drie activiteiten zo ontworpen dat ze slechts een paar minuten in beslag nemen. Maar als ze graag dieper in de beheersing van fysieke stress willen duiken, kunnen ze de [volledige les](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90713-zorg-goed-voor-je-lichaam) (32 min.) in hun eigen tempo verkennen.

Geef je team de tools om fysieke stress te verminderen en hun welzijn te verbeteren!

Oefen ze!

Jouw L&D-Team

PS. Er is meer! Download hier de toolkit met nóg meer hulpmiddelen om jouw medewerkers hun stress de baas te laten worden.

**E-Mail 4:**

*Onderwerp:* Ontdek het geheim: kan stress je succesvoller maken (in de zorg)?

Hoi [Naam],

Wist je dat stress niet altijd je vijand hoeft te zijn? Deze week in onze 'Stress de Baas'-maand nodigen we je uit om de positieve kanten van stress te verkennen.

Bekijk deze [video](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90645-van-stress-naar-succes/step/key-8FpesnJ6I2vNMWI01mz0P6) (4 min.) om de wetenschap achter stress te ontdekken en te leren waarom het niet altijd slecht is. Laat je team dit [artikel](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90645-van-stress-naar-succes/step/key-1JE0g2KYDwn0eXbLuqiXJw) lezen (4 min.) om te ontdekken hoe ze onderscheid kunnen maken tussen goede en slechte stress. Laten we als laatste stap de praktijk induiken. [Laat ze een stressplan maken](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90645-van-stress-naar-succes/step/key-8FpesnJ6I2vNMWI01mz0ta) (6 min.) dat daadwerkelijk bij hun leven past en bewezen technieken beheersen om stress te verhogen of te verlagen met de opdracht.

Help je team om stress om te zetten in een bondgenoot en hun prestaties te verbeteren!

Jouw L&D-Team

PS. Er is meer! Download hier de toolkit met nóg meer hulp

**E-Mail 5:**

*Onderwerp:* Vind je balans: beheers je stressniveau en vergroot je werkplezier

Hi [Naam],

In de laatste week van onze 'Stress de Baas'-maand draait alles om het in evenwicht brengen van het stressniveau van je team.

Laat ze deze [video](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90722-hou-je-stress-onder-controle/step/key-CUGFwi9ZpBnNAFQmEQs7Qj) (2 min.) bekijken om te leren waarom ze steeds op hun reserves blijven lopen en hoe ze de cyclus kunnen doorbreken. [Daarna kunnen ze aan de slag gaan](https://my.goodhabitz.com/nl-be/lessons/90722-hou-je-stress-onder-controle/step/key-iVHNUgwwgR2fAB8zynQjh9) met de opdracht om hun positieve dagelijkse gewoontes te identificeren en deze te gebruiken als springplank voor nieuwe gewoontes.

Geef je team de tools om hun stressniveau te beheersen, hun werkplezier te vergroten en burn-out te voorkomen!

Ontdek ze!

Jouw L&D-Team

PS. Er is meer! Download hier de toolkit met nóg meer hulpmiddelen om jouw medewerkers hun stress de baas te laten worden.

**E-Mail 6:**

*Onderwerp:* 'Stress de baas'-maand: wat neem je mee?

Hi [Naam],

Gefeliciteerd met het afronden van de 'Stress de baas'-maand! We hopen dat jij en je team waardevolle inzichten en technieken hebben verzameld om stress in het dagelijkse werk beter aan te pakken.

Om je kennis verder te boosten, moedigen we je aan om de aanvullende GoodHabitz-leercontent over stress te bekijken. Van "[Afkicken van social media](https://my.goodhabitz.com/nl-be/courses/11784-afkicken-van-sociale-media)" tot "[Ademhalen](https://my.goodhabitz.com/nl-be/courses/57054-ademhalen)", er is nog veel meer te ontdekken.

Hier zijn een paar extra tips om stressmanagement op de lange termijn te stimuleren:

* Bespreek het in je team: open communicatie helpt om de bronnen van stress te identificeren en samen oplossingen te vinden.
* Neem regelmatig pauzes: plan bewust pauzes in gedurende de dag om op te laden en op te frissen.
* Oefen mindfulness: kleine mindfulness oefeningen kunnen helpen om in het moment te blijven en stress te verminderen.

We kijken ernaar uit om je te blijven ondersteunen op je leerreis!

Jouw L&D-team