



## INZICHT IN ENERGIE EN STRESSMANAGEMENT

*"De CSR Vragenlijst gaf mij een spiegel. Precies datgene wat ik nodig had om in te zien dat mijn werk-privé balans niet meer op orde was."*

Stressklachten kunnen zich op verschillende manieren kenbaar maken. Vaak uiteten ze zich op 4 verschillende niveaus: lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig en cognitief. Misschien ben je moe, uitgeput, angstig of wat somber. En wil je weten in welke mate je stressklachten hebt, de gevolgen en mogelijke oorzaken. De CSR Vragenlijst geeft inzicht en is ontworpen door het CSR (Centrum voor Stress Reversal).

**De vragenlijst is een betrouwbaar meetinstrument en meet op de 4 niveaus in welke mate er sprake is van stressgerelateerde klachten. De vragenlijst geeft antwoord op:**

- **Herstelbehoefte na het werk**
- **Stressbronnen op het werk**
- **Cognitief functioneren zoals concentratie, geheugen en organiseren**
- **Vermoeidheid, mate van uitputting**
- **Depressie, angst en stress**



## Hoe kan de CSR Vragenlijst jou helpen?

De vragenlijst kan snel en efficiënt stress problematiek achterhalen. Het kan dienen als een objectieve en betrouwbare effectmeting. De vragenlijst is zowel geschikt voor zelfstandigen als medewerkers in loondienst.

## Wanneer wordt de vragenlijst ingezet?

Het instrument zet ik in bij stress- en burn-outcoaching. In het coachtraject help ik bij het herstellen van het energieniveau. Eerst fysiek, dan mentaal, volgens de CSR methode.

Ik zet de vragenlijst in zowel bij het begin van een coachtraject aangaande stress- en burn-outklachten. Aan het einde van de begeleiding meten we weer, zodat zichtbaar is of klachten daadwerkelijk zijn afgenomen.

De vragenlijst kan ook los worden afgenomen, zonder dat daar een coachtraject aan vast zit.

De CSR Vragenlijst wordt ingezet bij:

- Cognitief disfunctioneren
- Lichamelijke klachten
- Relatie/ werk conflicten
- Uitputting
- Emotionele labiliteit/ impulsiviteit
- Depressies, angsten
- Piekeren, slecht slapen, kort lontje, gespannenheid

## Specificaties

### Formaat:

97 vragen, online in te vullen

### Tijdsduur:

15 minuten

### Rapport

De terugkoppeling van dit rapport duurt 45-60 minuten en kan face2face, via Skype of telefonisch.



Bezoek [www.nicovanrossum.nl](http://www.nicovanrossum.nl) voor meer informatie over dit assessment.

Liever direct contact? Bel 06-11396662 of mail naar [info@nicovanrossum.nl](mailto:info@nicovanrossum.nl)