

Know Yourself

Een data-gedreven inkijk in stress



Stress

Stress is een belangrijk onderdeel in het dagelijks leven. Toch lopen met de jaren de stressgerelateerde problemen op. Er zijn veel manieren geïntroduceerd om met stress om te gaan en eigen inzicht te vergroten. Wat daarbij interessant kan zijn, is de fysieke indicatie van stress. Know Yourself combineert verschillende benaderingen om specifiek op jou gerichte data-gedreven inzichten te geven en gaat daarmee een stap verder dan de al bestaande methodes.

Inzicht

Een wekelijkse inkijk in jouw verloop van stress en de relatie met eigen aangegeven informatie bouwt zich op tot een volledig persoonlijk stressprofiel aan het einde van de periode. Een bevestiging van wat jij dacht? Of verrassende nieuwe inzichten?

Resultaten kunnen wekelijks in coaching besproken worden en een aanzet geven tot aanpassingen in het werk, dagelijkse routine of andere zaken.

Voor wie

Know Yourself richt zich op werknemers die te vaak of teveel last hebben van stress, te weinig herstellen van een werkperiode of werknemers die meer inzicht willen in hun verloop van stress of zich verder willen ontwikkelen in stressmanagement. De inzichten uit Know Yourself kunnen in coaching gebruikt worden om langdurige problemen als gevolg van stress te voorkomen.

Verloop

Drie maanden draag je een activity tracker om fysieke data te verzamelen (volledig in eigen beheer). Met een dagelijkse vragenlijst wordt overige informatie verzameld. Elke week krijg je de inzichten uit de data te zien, met aan het eind van de periode een volledig persoonlijk profiel. Na de eerste periode volgt eventueel een tweede periode waarin je aan de slag gaat met de voor jou impactvolle stressoren en ontspannende factoren. Know Yourself gebruik je nu als controletool om de beoogde effecten meetbaar en inzichtelijk te maken.

Meedoen?

Know Yourself is nog volop in ontwikkeling. Na de eerste (kleinschalige) pilots succesvol afgerond te hebben zoeken wij partners die als early adopters waarde zien in de toepassingen van Know Yourself voor hun organisatie.



CARAPAX IT - IMPACT MAAK JE SAMEN

Meer weten? Neem gerust contact met ons op.
mail naar: coaching@carapaxit.nl
of bel Addy: +31(0)6 30398145

DISCLAIMER

Know Yourself is bedoeld als digitale tool die het vergroten van het zelfinzicht bij stress gerelateerde klachten als doel heeft. Het is daarmee nadrukkelijk niet bedoeld voor medische of diagnostische doeleinden.