[**StressBalancer**](https://www.idewe.be/-/stressbalancer-weerbaarder-tegen-uitputting-stress-en-pesten) is samengesteld om werknemers meer weerbaar te maken tegen stress en uitputting. Dat gebeurt aan de hand van een online vragenlijst die slechts enkele minuten in beslag neemt om te beantwoorden. Op basis van hun antwoorden krijgen werknemers een stressprofiel en een doelgerichte training met oefeningen en tips. Ze krijgen handvaten aangereikt waarmee ze de stresserende werksituaties beter de baas kunnen.

Omdat het onderwijzend personeel door het coronavirus en de heropstart van de scholen onder extra druk staan en met heel wat vragen en bezorgdheden geconfronteerd worden, hebben we een nieuwe module in StressBalancer  toegevoegd specifiek voor werknemers in het onderwijs. De specifieke oefeningen kunnen hen helpen om mentaal weerbaarder te worden in deze uitzonderlijke tijden. We geven hen praktische tips over hoe ze kunnen omgaan met herkenbare situaties.

StressBalancer bestaat uit drie stappen:

1. Stress Barometer
2. Mijn Stress Profiel
3. Training

De training omvat oefeningen om te leren omgaan met stresserende werksituaties, reflectie-oefeningen en wat heb jij geleerd-oefeningen. Leerkrachten krijgen na het invullen van de vragen tips aangeboden die hen op verschillende manieren leren om met herkenbare, stresserende werksituaties om te gaan. Op het einde van het e-learning traject krijgen ze een individueel adviesrapport.

StressBalancer helpt werkgevers in hun opdracht om hun werknemers te beschermen tegen psychosociale risico’s op het werk. Stuur uw werknemers volgende link - [https://stressbalancer-onderwijs.idewe.be](https://stressbalancer-onderwijs.idewe.be/) - door en bezorg hen uw KBO-nummer. Dit nummer, samen met hun eigen INSZ-nummer, hebben ze nodig om zich in te schrijven. Uw werknemers zullen in de eerstvolgende week (start vanaf 14 mei), na inschrijving, een uitnodiging met login voor StressBalancer ontvangen.

De tool is gratis tot en met 30 juni 2020. U kan er nadien voor kiezen om verder gebruik te maken van de betalende tool.