

# VRelax HeyCoach

VRelax HeyCoach is een preventieve interventie voor medewerkers die stress ervaren en/of moeite hebben met ontspanning of herstel. De combinatie van VR en coaching is bewezen\* effectief en biedt een snelle, effectieve en leuke oplossing.

Voor medewerkers die stress ervaren en daar beter mee om willen gaan of in gevallen waar stress herstel bemoeilijkt is er VRelax Heycoach: 10 minuten per dag de VR bril gebruiken zorgt voor directe ontspanning en vermindering van ervaren stress. Een bedrijfspsycholoog\* coacht online tijdens het VR traject.

## Dit is VRelax HeyCoach

- combinatie van Virtual Reality en 1,5 uur online coaching door een psycholoog
- bij vraagstukken rondom stress, ontspanning en herstel
- met gebruik van een Virtual Reality bril met app
- meer dan 40 verschillende naturomgevingen en gebruik van interactieve elementen

## Dit leer je

- beter omgaan met stress / ontspanning vinden
- je krijgt inzicht in welke factoren bijdragen aan de stress die wordt ervaren
- een vorm van ontspanning die je na afloop ook zonder VR bril kunt toepassen

## Dit bereik je

Met behulp van VRelax en de handvatten die de coach heeft aangereikt reduceer je de stressverschijnselen en kun je beter ontspannen of herstellen.

**Individueel** - groep  
1:1 - **online**  
educatief - **preventief** - curatief

Matched Care categorie:  
@work @risk @home

Aantal uren:  
0 2 4 6 8 10 12 14 16

Doorlooptijd in weken:  
0 2 4 6 8 10 12



## Dit maakt VRelax HeyCoach uniek:

- bewezen resultaat: Rapport VRelax @ Work (UMCG VR Mental Health Lab, 2021)
- de combinatie van online coaching en Virtual Reality
- VR bril wordt door VRelax thuisbezorgd en 3 weken beschikbaar gesteld
- meer dan 40 verschillende naturomgevingen en gebruik van interactieve elementen

\* Voor meer informatie over Heycoach: zie [www.heycoach.nl](http://www.heycoach.nl)

# VRelax HeyCoach

VRelax HeyCoach is een preventieve interventie voor medewerkers die stress ervaren en/of moeite hebben met ontspanning of herstel. De combinatie van Virtual Reality en coaching is bewezen effectief (door Universiteit Groningen) en biedt een snelle effectieve oplossing die ook nog eens leuk is om te doen.

Voor medewerkers die stress ervaren en daar beter mee om willen gaan of in gevallen waar stress herstel bemoeilijkt is er VRelax Heycoach: 10 minuten per dag de VR bril gebruiken zorgt voor directe ontspanning en vermindering van ervaren stress. Een bedrijfspsycholoog\* coacht online tijdens het VR traject, dat 5 weken duurt.

## Dit is VRelax HeyCoach

- combinatie van Virtual Reality en 1,5 uur online coaching door een psycholoog
- bij vraagstukken rondom stress, ontspanning en herstel
- met gebruik van een Virtual Reality bril met app, thuisgestuurd
- meer dan 40 verschillende naturomgevingen en gebruik van interactieve elementen

## Dit leer je

- inzicht in welke factoren bijdragen aan de stress die wordt ervaren
- beter omgaan met stress / herstelt door ontspanning te vinden met hulp van VR
- een vorm van ontspanning aanleren die je na afloop ook zonder VR bril kunt toepassen

## Dit bereik je

Met behulp van VRelax en de handvatten die de coach heeft aangereikt reduceer je de stressverschijnselen en kun je beter ontspannen of herstellen.

**Individueel** - groep  
1:1 - **online**  
educatief - **preventief** - curatief

Matched Care categorie:  
@work @risk @home

Aantal uren:  
0 2 4 6 8 10 12 14 16

Doorlooptijd in weken:  
0 2 4 6 8 10 12

# VRELAX

## Dit maakt VRelax HeyCoach uniek:

- bewezen resultaat: Rapport VRelax @ Work (UMCG VR Mental Health Lab, 2021)
- de combinatie van online coaching en Virtual Reality
- VR bril wordt door VRelax 5 weken beschikbaar gesteld via postpakket
- meer dan 40 verschillende naturomgevingen en gebruik van interactieve elementen

\* Voor meer informatie over Heycoach: zie [www.heycoach.nl](http://www.heycoach.nl)