

# Vergroot je veerkracht en werkplezier met NewHealth!



Kies uit korte en effectieve online modules die je helpen om mentaal sterker, veerkrachtiger en gelukkiger te worden, op het werk en thuis.

✓ Praktisch

✓ Gratis

✓ Flexibel

✓ Volledig anoniem

## Voor elke levensfase een passende module

Wil je je mentale kracht vergroten of lichte klachten aanpakken? Bij NewHealth vind je altijd een module die bij je past.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Werkgeluk
- Veerkracht
- Smartphone de baas
- Stress en angst
- Werk-privé balans
- Mantelzorg
- Overgang
- Piekeren
- Slaap lekker!

Er zijn ruim 30 onderwerpen. Log in om het complete aanbod te bekijken.

## Hoe werkt het?

- Korte en flexibele online modules in 8 onderdelen
- Zelf kiezen waar je start, in je eigen tempo
- Heldere info, praktijkvoorbeelden, oefeningen en inspirerende ervaringsverhalen
- Direct toepasbaar in je dagelijks leven

## Inloggen

Alle informatie en inloggegevens ontvang je via de gebruikelijke communicatiekanalen van je eigen organisatie.

## Meer info

NewHealth is op werkdagen tussen 9.00u-17.00u bereikbaar via 085 - 489 89 99 en [support@newhealth.nl](mailto:support@newhealth.nl).