

Verlaag stress en verhoog werkgeluk met één boek

Bouw aan veerkrachtige medewerkers
met Peace of Mind



Wat als één boek al het verschil maakt?

Voor organisaties die merken dat het anders moet, maar niet nóg een traject willen.

- Minder afleiding, meer concentratie op wat ertoe doet
- Minder stress en uitval
- Meer eigenaarschap en werkplezier
- Duurzame mentale veerkracht

Geen traject. Geen extra tijdsinvestering of complexe implementatie. Wél directe impact op hoe mensen denken, werken en samenwerken. Gebaseerd op de 5 principes van innerlijke vrede die al tienduizenden mensen hielpen naar meer innerlijke rust en helderheid.

Op een rij

- **Vorm:** Praktisch en inspirerend boek voor dagelijks gebruik.
 - **Toepassing:** Direct inzetbaar binnen teams en organisaties zonder training, traject of implementatie - mét hoge impact.
 - **Investering:** Laagdrempelig en schaalbaar, met een lage investering.
 - **Gebruik:** Individueel of als onderdeel van een breder vitaliteitsbeleid, voor iedere medewerker ongeacht functie.
 - **Resultaat:** Meer rust en focus, minder stress en meer eigenaarschap voor duurzame inzetbaarheid.
-

Hoe je medewerkers zich voelen, bepaalt hoe je organisatie presteert

En hoe sneller de wereld verandert, hoe harder die waarheid binnenkomt. Mentale fitheid, veerkracht en verbondenheid was vroeger een nice-to-have, maar is inmiddels een keiharde voorwaarde voor duurzaam succes.

De feiten zijn onontkoombaar

- 1 op de 5 medewerkers kampt met burn-outklachten (TNO, 2023).
- 11 miljoen werkdagen per jaar gaan verloren aan stressgerelateerd verzuim (TNO, 2023).
- En opvallend: in 80% van de gevallen ligt de oorzaak buiten het werk zelf, maar raakt het de werkvloer direct (NCPSB, 2023).

Stress is geen individueel falen. Het is een systeemprobleem en dus een leiderschapsvraagstuk.

Wat als werkgeluk geen kostenpost is, maar je grootste winst?

De beste leiders zien het al

Niet harder werken is de oplossing, maar slimmer investeren in mensen.

Het werkgeluk in Nederland krijgt een magere 5,3 — en dat merk je elke dag op de werkvloer in motivatie, verzuim en prestaties. 75% van de medewerkers wil zich ontwikkelen, maar 1 op de 4 voelt zich geremd. Zonder perspectief haken mensen stilletjes af: eerst mentaal, daarna fysiek. Je ziet het in volle agenda's, lege energie en mensen die afhaken zonder het uit te spreken.

Het is tijd voor structurele verandering, niet voor tijdelijke oplossingen. Geen losse workshop of pingpongtafel, maar blijvende aandacht voor groei van binnenuit. Daarom is tijd voor een andere manier van denken.

Peace of Mind is er voor organisaties die kiezen voor veerkrachtige medewerkers

Wat dit anders maakt:

- Geen focus op symptoombestrijding, maar op de mentale basis van je medewerkers.
- Meer innerlijke rust zorgt voor betere prestaties, minder uitval en meer eigenaarschap.



Waarom Peace of Mind werkt

Met Peace of Mind leren medewerkers:

- Minder te piekeren en meer rust te ervaren
- Anders om te gaan met stress en druk
- Heldere keuzes te maken
- Meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen welzijn

Geen theorie, maar direct toepasbare inzichten voor elke werkdag.

De 5 principes

De 5 principes van innerlijke vrede zijn:

- **Vrijheid:** loskomen van stressvolle gedachten
- **Radicale aanvaarding:** stoppen met innerlijke strijd
- **Essentie:** terug naar wie je werkelijk bent en heldere keuzes maken
- **Doelloosheid:** minder druk ervaren en meer flow
- **Eenheid:** meer verbinding met jezelf en je collega's



MIJN VERTROUWEN IS GEGROEID

“Je wordt stapsgewijs meegenomen naar de 5 principes en door de oefeningen beklijft de stof, vertaal je het naar jezelf en de levensfase waarin je zit.”

Nancy

Dit verandert er op de werkvloer:

- Minder stress en verzuim
- Meer energie en focus
- Betere samenwerking
- Meer eigenaarschap
- Hogere betrokkenheid

Het resultaat?

Medewerkers die met meer eigenaarschap omgaan met werkdruk, keuzes en samenwerking in een continu veranderende omgeving.





Waarom deze investering zich direct terugbetaalt

Kleine interventie, grote en blijvende impact

Steeds meer organisaties investeren in mentale fitheid. Niet met complexe trajecten, maar met toegankelijke, direct toepasbare inzichten. Peace of Mind is zo'n investering: laagdrempelig, maar met een hoge impact. Ideaal als eerste stap binnen vitaliteit, leiderschap of teamontwikkeling.

Wie goed in zijn vel zit, presteert beter, valt minder uit en werkt prettiger samen. Dit zie je terug in minder verzuim, stabielere prestaties en teams die zelf verantwoordelijkheid nemen.

“Professionals die goed in hun vel zitten, leveren beter werk, zijn productiever en meer betrokken.”

David van Hartskamp, CEO Lead Healthcare

Wat dit je organisatie oplevert:

- **Minder uitval en meer energie op de werkvloer:**
Medewerkers leren beter omgaan met stress en druk.
- **Betere prestaties onder druk:**
Meer rust en helderheid zorgen voor stabielere functioneren.
- **Meer eigenaarschap en initiatief:**
Mensen nemen verantwoordelijkheid voor hun werk en welzijn.
- **Sterkere samenwerking:**
Meer verbinding en minder gedoe in teams.
- **Meer betrokkenheid:**
Meer motivatie en voldoening.
- **Wendbaarheid in een veranderende wereld:**
Teams bewegen makkelijker mee met verandering.
- **Duurzame verandering in gedrag en mindset:**
Geen quick fix, maar blijvende verandering van binnenuit.

 **R Sanders**
NL - 12 reviews



Boek geeft echte inzichten

Boek geeft echte inzichten. Veel, heel veel eyeopeners die (denk ik) ieders ogen letterlijk en figuurlijk openen. Ik heb het boek twee keer (kort achter elkaar) gelezen om het echt te laten doordringen en de handvatten te zien, te kunnen gebruiken en toe te passen. Een fijne "tool" om mijn toekomst verder vorm te geven en meer lucht en ruimte in mijn hoofd te creëren.

 **EL**
NL - 6 reviews



Een boek vol mooie inzichten!

Een boek vol mooie inzichten. Daarnaast ook heel praktische oefeningen om met de theorie aan de slag te gaan. Het heeft mij een flinke boost gegeven aan mijn bewustwording.

Waarom organisaties kiezen voor 365

David de Kock en Arjan Vergeer worden gezien als invloedrijke denkers van Nederland over persoonlijke ontwikkeling en geluk. Hun boeken zijn al meer dan 271.600 keer verkocht.

Het Parool plaatste hen in het rijtje van onder anderen Paulo Coelho en Brené Brown, auteurs die miljoenen mensen hielpen naar meer rust, inzicht en betekenis.

De vijf principes uit Peace of Mind vormen de basis van hun methodiek die centraal staat in hun trainingen en programma's. Deze aanpak hielp inmiddels meer dan 300.000 mensen naar meer rust, helderheid en eigenaarschap. Ook organisaties als ING, KLM, Rabobank en Achmea vertrouwen al op deze aanpak en werken met deze inzichten aan werkgeluk en duurzame inzetbaarheid.

Met meer dan 13 jaar ervaring in gedragsverandering op grote schaal, staat 365 voor een aanpak die niet draait om harder werken, maar om innerlijke rust als basis.

271.600 Boeken verkocht, waarvan 15.000+ van Peace of Mind

13 jaar Ervaring met het begeleiden van persoonlijke transformatie

312.500 Tevreden deelnemers



“Peace of Mind zou een preventieve werking kunnen hebben. Het boek helpt begrijpen waar stress, angst en onrust vandaan komen. De auteurs laten zien hoe overtuigingen en oude patronen invloed hebben op de gemoedstoestand. Daarnaast wijst het ook op het zelf verantwoordelijkheid nemen voor geluk en welzijn.”

Boekrecensie 10-11-2025
Judith de Roos | GGZ Totaal

Gun je team meer rust en focus

Peace of Mind is direct inzetbaar binnen jouw organisatie.
Een laagdrempelige manier om direct te investeren in meer rust, focus en werkgeluk.

Hoe werkt het?

- Bestel direct voor je team
- Staffelkorting bij grotere aantallen
- Levering op één bedrijfsadres
- Zakelijke factuur beschikbaar

BESTEL VOOR JOUW ORGANISATIE

Heb je een vraag of wil je even overleggen?

Neem contact op met Marije via e-mail of WhatsApp.
Zij helpt je snel op weg - persoonlijk, helder en zonder gedoe.
We denken graag met je mee over wat het beste werkt voor jouw team.



 [Mail Marije](#)

 [WhatsApp Marije](#)



★★★★★

GOED BOEK, NIET ALLEEN LEZEN MAAR OOK TOEPASSEN

“Wat mij vooral heeft geholpen is met een afstandje kijken naar mijn gedachten en emoties. Als ik nu geraakt wordt door iets wat een ander zegt of doet, maak ik het niet meer persoonlijk.”

Monique

MEER INFO OVER PEACE OF MIND