

# Tien Tips Burn-out voorkomen is ook voor jezelf zorgen

VIND  
JEZELF  
OKÉ



BEWEEG



DOE IETS  
NIEUWS



ONTMOET  
ELKAAR



MAAK KEUZES



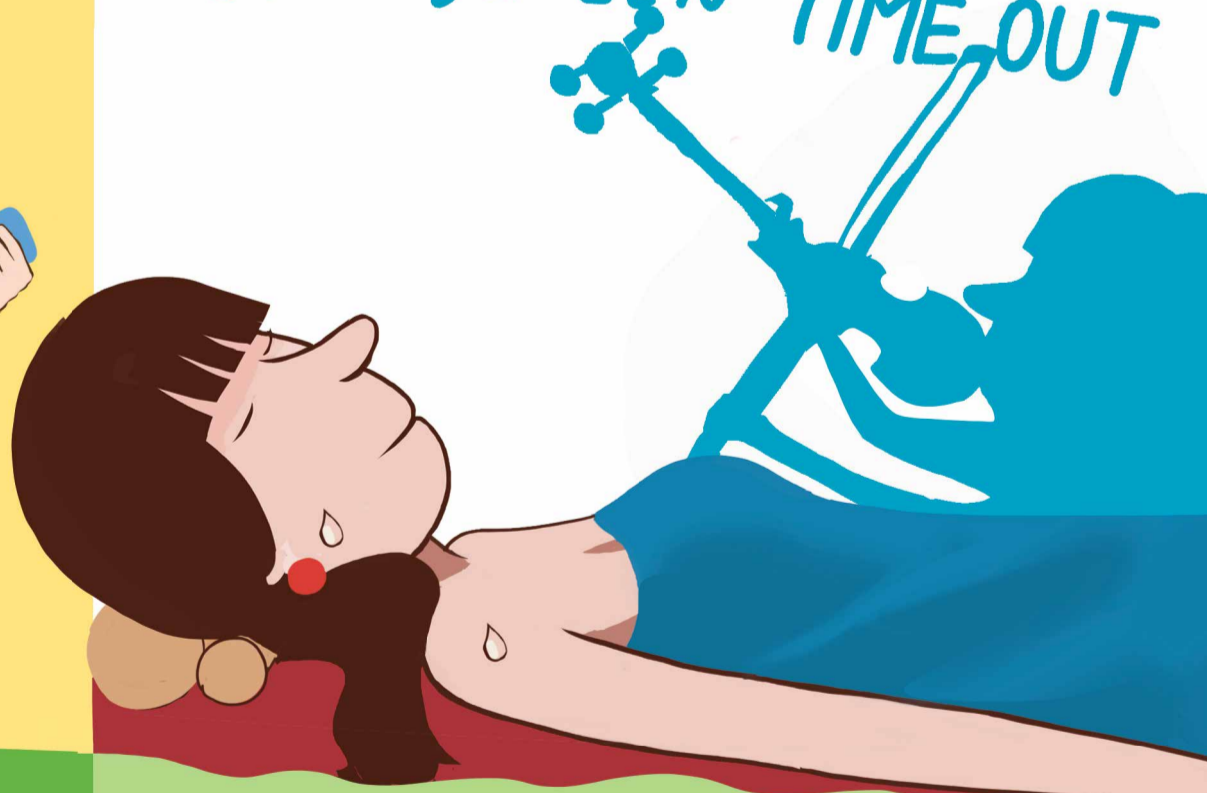
EET  
GEZOND



VRAAG HULP



OP TIJD EEN TIME-OUT



GENIET VAN DE  
KLEINE DINGEN



HOU ZORGEN NIET  
VOOR MORGEN  
PRAAT

