



**ZYP Houten werkt samen:**  
met zelfstandige professionals,  
bedrijven, ondernemers-  
verenigingen, gemeenten en  
provincie, Utrechtse Ondernemers  
Academie, met u? met jou?  
Maak elke maand kennis met  
een van onze leden.

ZYP Houten is dé vereniging van  
zelfstandige professionals in Houten.  
Onze ambities:

- onderlinge contacten versterken
- samenwerken
- kennis delen
- ervaringen uitwisselen
- lokale expertise zichtbaar maken
- Houtense economie versterken.

Kijk op [www.zyp houten.nl](http://www.zyp houten.nl) voor  
meer informatie over de vereniging,  
onze leden en de activiteiten.

## Marijke Gast de professional van deze maand

Mijn naam is Marijke Gast. Ik leer (young) professionals eenvoudige technieken om **minder gestrest** te zijn en **meer plezier in werk en leven** te krijgen. Één op de zeven werknemers heeft last van werkstress. Ze slapen slecht, piekeren, zijn moe, snel geïrriteerd en besluiteloos, hebben gebrek aan focus of voelen zich zenuwachtig en gespannen. Door tijd bij te sturen, kun je **overspanning of burn-out voorkomen**. Ik help professionals en hun collega's om zich beter te voelen. Ze leren hoe ze hun stress kunnen managen en hoe ze het beste kunnen omgaan met alle veranderingen en stressoren op het werk en daarbuiten.

Mijn bedrijf **Gast - Coaching & Training** bestaat 14 jaar. Ik ben gestart als **erkend loopbaancoach** en heb me ontwikkeld tot **specialist in stressreductie**. Mijn werk bestaat deels uit korte, individuele trajecten. Daarnaast geef ik workshops stressreductie en

uitgebreide **fit@work** trainingen in bedrijven (ik trainde ruim 2000 agenten bij de landelijke politie). Het contact met klanten en aantoonbare resultaten geven mij elke dag energie om dit werk met veel plezier en inzet te doen.

Heb jij last van **eindejaarsstress**? Beetje gestrest of richting burn-out? Stress is niet alleen maar slecht. Stress is ook nuttig en onvermijdelijk. Maar waar ligt de grens? Is jouw stress nog gezond of niet? Check in 5 minuten op [www.gastcoaching.nl](http://www.gastcoaching.nl) of je in de gevarenzone zit. Deze **gratis online stresstest is 100% betrouwbaar**.

Heb je een vraag, wil je kennismaken? Neem gerust contact op via **030-634 32 77** of kijk op [www.gastcoaching.nl](http://www.gastcoaching.nl)

