

# KOSTELOZE BEGELEIDING OM GEZOND, FIT EN SUCCESVOL TE BLIJVEN WERKEN!



**STL WERKT. VOOR JOU!**

Instroom en duurzame inzetbaarheid



**Sectorinstituut**  
Transport en Logistiek

# “IK KAN DE HELE WERELD AAN!”

Meer tijd voor je gezin, financiële doelen, goed in je vel zitten en leuke dingen doen? Word zo fit dat je meer energie krijgt! Met een ontspannen gevoel, fit lijf én hoofd spring je lachend en vol energie uit bed. Want als je goed voor jezelf zorgt, kun je veel meer hebben. STL helpt je hiermee, met begeleiding door professionele coaches.

**Bekijk hier welke kosteloze programma's we voor jou hebben.**



## **Hoe financieel fit ben jij?**

Maak jij je zorgen over je geld? Met budgetcoaching van STL krijg jij je geldzaken op orde en blijf je financieel gezond.



## **Stop dit keer écht met roken.**

Stoppen met roken levert je heel veel op: een betere conditie, meer energie, betere smaak, een fit gevoel én je houdt geld over. We snappen dat stoppen moeilijk is. Daarom helpen onze professionele coaches je graag, voor niets!



## **Leer omgaan met stress.**

“Ik kan dat toch niet.” Heus wel! Stress zit vaak in de weg. STL leert je omgaan met stress. Zo haal je meer plezier uit je dag. Ga fluitend naar je werk en kom lachend thuis.



### **Minder kilo's, meer energie.**

STL helpt je graag naar een gezonder gewicht toe. Beter voor je energie! Onze ervaren coaches weten dat afvallen niet makkelijk is en ze helpen je met plezier.



### **Spring uitgerust uit bed.**

Ben je vaak moe? Slapen is de basis van een gezonde leefstijl. Een slaapcoach legt je uit hoe je aan een goede nachtrust komt. Spring ook uitgerust met een glimlach uit bed!



### **Haal meer uit jezelf.**

Wist je dat er een persoonlijk opleidingsbudget van € 3.000,- voor je klaarligt? Daarmee kun je een training, cursus of opleiding doen. Ga ervoor. Je kan het!



### **Sparren met je eigen coach.**

Ben je toe aan de volgende stap in je werk? Een loopbaancoach helpt jou met het zetten van de eerste stappen naar een gelukkig en succesvol werkleven.



### **Toets je vitaliteit.**

Ben jij fit en vitaal genoeg om je werk vol te houden? Doe de Inzetbaarheidscheck, of vraag een Vitaliteitsgesprek aan. Dan weet je meteen hoe je ervoor staat!

# “Ik heb weer vertrouwen in de toekomst”

Gezond en veilig werken.

Omdat je je goed en energiek  
voelt. En omdat je weet dat die  
veiligheid goed geregeld is. Je  
kunt er zelf veel aan doen, met  
onze kosteloze programma's.

## Ga ervoor. Je kan het!

Kies voor een gezonde en succesvolle toekomst. Ga vandaag nog aan de slag  
met de kosteloze programma's die bij passen.

Check [stl.nl/werknemers](https://stl.nl/werknemers) voor meer informatie,  
of bel 088-2596271 voor advies. STL is er voor jou!

Scan voor de  
programma's:

