

1. De wetenschappelijke onderbouwing van burn-outs

1.2: Soorten burn-outs

1.3: Fases van burn-outs

1.4: Over- en onderprikkeling

2. Burn-outs binnen het bedrijfsleven

2.1: Intern herkennen, erkennen en aanpakken

2.2: Visie HR managers V.S. visie werknemers

3. Mentale staat na burn-outs

3.1: Gevolgen op de mentale gezondheid

3.2: Gevolgen op de productiviteit van werknemers

3.3: Omgang en nazorg van een burn-out

4. Afleiding door social media platforms

4.1: De grootste afleiders op sociale media

4.2: Sociale media gebruik in het bedrijfsleven

4.3: Overwerken: oorzaken; omgang; gevolg

5. Bestaande 'focus' softwares en hun effectiviteit

5.1: Voordelen en nadelen van focus softwares

5.2: Hoe effectief zijn de bestaande softwares?

6. Toegevoegde waarde voor Unplug

6.1: Toekomst Unplug

6.2: Adaptatie aan het bedrijfsleven

6.3: Bruikbaarheid van het onderzoek