

Weer vitaal na een burn-out.

Een burn-out komt als een donderslag bij heldere hemel. Van het ene op het andere moment is de energie weg en valt men vaak in een diep zwart gat. Aanvaarden dat u dit is overkomen en terugkomen van een burn-out valt niet mee. U zit met allerlei vragen zoals: “Wat is er nu precies gebeurd, had ik het kunnen voorkomen, welke signalen heb ik dan gemist dat het niet goed ging en waarom overkomt me dit en wat kan ik doen om het in de toekomst te voorkomen”? Bij de beantwoording van die vragen kunnen we u helpen.

Bewustwording en (zelf)kennis zijn nodig om de juiste stappen te kunnen ondernemen naar blijvend herstel en hernieuwde vitaliteit.

In deze training leert u welke externe- en interne factoren van invloed zijn geweest op het ontstaan van uw burn-out. U ontdekt wat uw patronen zijn, onbewuste motieven worden bewust. U leert lichamelijke, psychische en gedragsmatige signalen, die een voorbode zijn van burn-out, herkennen en u krijgt inzicht in het functioneren van uw lichaam. Dit maakt dat u voortaan in staat zult zijn om op het juiste moment de voor u juiste actie te ondernemen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die na burn-out klachten weer aan het werk gaan en begeleiding willen om weer in hun energie te komen en te blijven.

Wat levert het op?

Na afloop hebben de deelnemers nieuwe energie en inzicht in hun eigen situatie. Ze herkennen de fysieke, psychologische en gedragsmatige signalen van hun eigen stress. Ze begrijpen het belang van stressreductie en hebben daarvoor de benodigde instrumenten in huis. Wanneer noodzakelijk kunnen ze gericht en tijdig actie ondernemen om hun stress te reduceren. Zij ervaren wat voor hen belangrijk is zodat zij de dingen doen die dicht bij hen zelf staan, hierdoor zijn ze vitaler.

Programma De training duurt vier dagen, de eerste drie dagen iedere keer met tussenpozen van twee weken. Na vier weken nog een terugkomdag. Om het veranderingsproces blijvend te ondersteunen en te begeleiden kan vervolgens een begeleid intervisietraject van vier bijeenkomsten ingegaan worden. Dit zou een maand na de laatste trainingsdag kunnen starten.

Training

Voor wie?

Voor mensen die na een burn-out weer in hun energie willen komen én blijven.

Aantal deelnemers: 8-12

Duur : 4 dagen. De eerste drie met twee weken tussenpoos. De vierde dag na een maand.

Vorm: in-company

Trainers: Marjolein Stil & Petri Elemans

Kosten: € 1200,- p.p.

Aanpak

Via een programma van inzicht gevende opdrachten, meditaties, ontspanningsoefeningen, visualisaties en rollenspelen leert u uw eigen kracht kennen en krijgt u instrumenten aangereikt om een wending te geven aan uw leven dat tijdelijk uit balans is. Het versterken van uw draagkracht enerzijds en het werken aan lastenverlichting anderzijds loopt als een rode draad door de training heen.

Tijdens de training besteden we aandacht aan timemanagement, assertiviteit en geven wij voorlichting over gezonde voeding en het belang van bewegen. Er is veel tijd voor reflectie. Dit alles gebeurt in een veilige omgeving. Deelnemers maken een persoonlijk actieplan met daarin fysieke doelen en zelfmanagement en beginnen met de uitvoering daarvan tijdens de trainingsperiode. Een intervisietraject als follow-up kan zorgen voor bestendiging en verdieping van het geleerde. Tijdens de training krijgt men een lesmap met theorie en opdrachten mee.

‘Na afloop van de training volg ik mijn innerlijke kompas en werk ik met veel plezier en hernieuwde energie.’

Aanmelden

Indien u belangstelling voor onze trainingen heeft, dan kunt u zich telefonisch of per mail opgeven.

Informatie

Ook geven we u graag nadere informatie. Een van onze medewerkers kan bij u langs komen, bijvoorbeeld om de opzet van een maatwerktraject met u te bespreken.

Kosten