

Hoe terug de draad opnemen na een burn-out ?

De weg naar herstel gaat over het pad van respect. Respect voor jezelf... we begeleiden je met zorg.

Doelgroep

Iedereen die herstellende is van burn-out en die het werk wenst te hernemen.

Doelstelling

De beslissing om terug het werk op te nemen is vaak gelinkt aan een toename van fysieke energie en een teruggevonden mentaal, intellectueel en emotioneel evenwicht.

Het doel van deze module is om deze verworvenheden te versterken en beschermen terwijl we waakzaam blijven over onze noden en het stellen van grenzen. Veeleer dan de nadruk (nog) meer te leggen op de problemen, verkiezen we om de deelnemers te begeleiden in het versterken en behouden van hun vitaliteit.

We begeleiden de deelnemers dus om zichzelf te respecteren en hun eigen toolbox samen te stellen :

Leren de hulpbronnen te beschermen, de gemoedstoestand en de emoties te stabiliseren om niet te hervallen.

Gepast terug zijn plaats innemen in de werkomgeving met herwonnen en opgekrikt zelfbeeld

Inhoud

Het accent wordt gelegd op de uitwisseling tussen de deelnemers, de theoretische toevoegingen worden zo meteen gelinkt aan concrete voorbeelden van de aanwezigen. Onze aanpak houdt rekening met elk individu en is holistisch (mentaal – emotioneel – fysiek) en zal dus verder gaan dan enkel het cognitieve.

Tijdens dit proces nemen we volgende thema's onder handen :

- De verbinding tussen lichaam & geest
- Neen durven zeggen, zijn assertiviteit ontwikkelen
- Bewust worden van de eigen grenzen
- Leren te respecteren
- Het zelfvertrouwen ontwikkelen
- Prioriteiten bepalen
- De belemmerende overtuigingen ombuigen naar positieve en voedende overtuigingen
- Hulpmiddelen in geval van alarm
- Hoe de evenwichten in het leven bewaken
- Manieren vinden om met druk om te gaan
- Energetische technieken (mindfulness, ademhaling, yoga ...)
- Successen verankeren
- Terug leren wat Tijd is

Lesgever: de opleiding wordt verzorgd door een ervaren en gecertificeerde BAO senior coach.

Praktisch

- Duur: 2 dagen
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- Syllabus wordt ter beschikking gesteld van de deelnemers.