

## Burn-out is een keuze (workshop)

***Burn-out is geen individuele zaak. Het heeft nl. direct een impact op het team en zo op de organisatie.***

### Doelgroep

Iedere werknemer. Al naar gelang de doelstelling in de organisatie kunnen sessies voor bv. directie, leidinggevenden en medewerkers georganiseerd worden.

### Doelstelling

Vaak hebben zowel organisatie- als teamcultuur een impact op het niet tijdig voorkomen van burn-out.

Burn-out aan den lijve ervaren is geen lachertje. Als team verder gaan met een collega in burn-out is dat evenmin. Na een zekere tijd begint de extra werklast, doordat taken worden overgenomen, door te wegen. Zoals vaak geldt: beter voorkomen dan genezen. Deze workshop wil iedereen in de mogelijkheid stellen een bewuste keuze te maken.

1. Mensen bewust maken van heersende interne en externe *verwachtingen* die een klimaat scheppen waar burn-out zich ontwikkelt.
2. De signalen die voorbodes zijn van een mogelijke burn-out zelf ervaren evenals die leren zien bij collega's.

### Inhoud

Het accent ligt op de interactie tussen de deelnemers, de theoretische concepten worden direct gelinkt aan de concrete voorbeelden uit de 'echte' realiteit van elkaar. We hanteren een integrale aanpak die de mentale, emotionele en lichamelijke aspecten van de mens respecteert. Er wordt dus verder gegaan dan het louter cognitieve.

- De kenmerken van een (nakende) burn-out, de weg die afgelegd wordt vooraleer burn-out optreedt.
- De overtuigingen ivm burn-out, de mogelijke oordelen (h)erkennen en kaderen.
- De fysieke, gedragsmatige, mentale en emotionele alarmsignalen.
- De risicoprofielen: wie is meer vatbaar voor burn-out? En hoe kan men zich dus behoeden?
- De impact van acceptatie en non-acceptatie op de ontwikkeling van burn-out.

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

### Praktisch

- Dit is een sensibiliseringsworkshop van 1/2<sup>de</sup> dag
- Deze workshop kan verder uitgebreid worden volgens de behoeftes van de organisatie en/of de gekozen doelgroep voor de workshop.
- Plaats: te bepalen
- Syllabus wordt ter beschikking gesteld van de deelnemers.