

---

## *Blijf burn-out de baas*

---

### 3-halfdaagse opleiding

#### Wat

Gelukkig gaan nog steeds veel mensen met plezier naar het werk en vinden daarin ook de nodige voldoening.

Helaas is dit niet voor iedereen zo. Steeds meer mensen raken uitgeput en opgebrand.

Een kleine 10 % van de beroepsbevolking krijgt te maken met deze ernstige vorm van uitputting.

Het werk lijkt zinloos en men slaagt er niet langer in om opdrachten tot een goed einde te brengen.

Men komt in een toestand van leegte, frustratie en lusteloosheid.

Deze workshop verschaft je inzicht in het fenomeen burn-out. Het leert je de uitlokkende factoren, kenmerken, symptomen en alarmsignalen herkennen. Je krijgt essentiële en praktisch bruikbare technieken aangereikt om burn-out te voorkomen, hem te overwinnen en herval te vermijden.

#### Programma: workshop 3 halve dagen

##### Begrippen

- Onderscheid stress, burn-out, bore-out en depressive
- Verschillende types van burn-out
- Wanneer spreek je eigenlijk van een burn-out en wanneer niet
- Burn-out in de hersenen

##### Uitlokkende factoren

- Zijn deze factoren persoonsgebonden of functie gebonden
- Welke doelgroepen of personen zijn vatbaarder voor het krijgen van een burn-out

##### Kenmerken, symptomen en alarmsignalen

- Het belang van observatie & preventie
- Hoe weet ik wanneer ik afglij naar een burn-out
- Het nut van test afnames

##### Kapstokken om burn-out te voorkomen (bij jezelf en anderen) en te verhelpen

- De rol van gedeelde verantwoordelijkheid - organisatie/individu
- De verschillende fases van een burn-out en de individuele aanpak
  - Omgaan met emoties - angst
  - De eigenwaarde en het zelfvertrouwen verhogen
  - Uitstellen versus plannen
  - Het Calimero-syndroom
  - Denken kan je sturen

Lotte Sierens  
Pastoor Bontestraat 30  
9900 Eeklo  
0467 00 36 71  
BTW 0721 528 461



- Rationeel-emotieve training
  - Je sociaal netwerk uitbouwen
  - Zelfzorg: voeding, slapen, bewegen
- 
- Hoe kan men de organisatiestructuur aanpassen om rehabilitatie mogelijk te maken

### Voor wie

Elkeen voor wie de emmer aan het overlopen is en de nodige veerkracht ontbreekt om er nog langer tegen aan te gaan. Ieder van ons die de folterende werkdruk ervaart als slopend en energievretend.