

BLOSSOM

# BURN-OUT PREVENTIE COACHING



ONTDEK HOE JE VIA COACHING

VEERKRACHT EN VITALITEIT VERGROOT

# KIEZEN VOOR VEERKRACHT & VITALITEIT OF STRESS EN BURN-OUT IN STAND HOUDEN?

Burn-out, bore-out of was het nu burn-in? Verdiep je vanuit een holistische aanpak van body, mind en soul om burn-out te herkennen en -nog belangrijker- te voorkomen. Exploreer hoe het is om te coachen naar een gezonde energiebalans en de veerkracht en vitaliteit van je coachee te vergroten met een aantal praktische technieken.

## VOOR WIE?

Voor **(HR-)managers**, **leidinggevend** en **professionele coaches** die willen ontdekken wat de signalen zijn van (gezonde) stress, burn-out, bore-out ... En die ook zelf willen leren om veerkracht op te bouwen en anderen hierin te begeleiden vanuit een holistische benadering. Stress en burn-out hoeven niet complex te zijn.

Wil je in je beleid of coachingpraktijk aandacht hebben voor vitaliteit en veerkracht om burn-out van het curatieve naar het preventieve kwadrant te verhuizen, dan is deze module een must. Een basisopleiding coaching gevolgd hebben is nodig om het maximum uit deze opleiding te halen.

## WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Je kunt een verstoring van energie herkennen en specifieke energielekken detecteren
- Je leert om op een coachende manier gesprekken te voeren over energiegevers, energievreters, rustgevers en rustvreters en dat vanuit een holistische benadering
- Je kent de grenzen van een coach in een burn-outtraject
- Je leert zelfdetectie ontwikkelen en krijgt tools om die te meten:
  - » Ben je in herstel of burn-out?
  - » Hoe herstel je van vermoeidheid?
  - » Hoe blijf je stabiel?
- Je wordt je meer bewust van je eigen verantwoordelijkheid voor zelfzorg -zo kan je in het huidige veeleisende tijdperk van 'meer en meer' burn-out helpen voorkomen
- Je ervaart dat zelfzorg zo simpel of zo complex is als jij het maakt
- Je krijgt zicht op je eigen regulatie en die van anderen
- Je leert vitaliteit en veerkracht bij anderen stimuleren
- Je kunt meewerken aan een holistisch preventiebeleid gericht op alle medewerkers



## AANPAK

De opleiding is bijzonder interactief en bestaat uit verschillende leervormen. Pragmatische theoretische modellen worden afgewisseld met oefeningen, aangevuld met methodes die zelfinzicht en zelfreflectie stimuleren.

Je gaat zelf coachen en gecoacht worden zodat je doorheen het proces ervaring opdoet over jezelf en de aanpak van de ander. Via het opmaken van je eigen business case leer je stap voor stap het geleerde om te zetten in de praktijk.

## ONDERSTEUNING

- **methodes** om je coachee/medewerker te begeleiden van de eerste fase van ontkenning naar erkenning en dan naar medische doorverwijzing indien nodig
- een **Toolbox Burn-out & Vitaliteit**: een handig boekje met methodes, praktische modellen, schema's en informatie om als coach, (HR-)manager of leidinggevende meteen aan de slag te gaan
- **tools om te meten**: vragenlijsten voor de diagnose
- speciaal geselecteerde **vakliteratuur**
- **cijfermateriaal** over de effecten van stress & burn-out

# PROGRAMMA

## VITALITEIT: MIJN VERANTWOORDELIJKHEID

- 1 Joepie of Oei ... ik heb stress - Van herkennen naar erkennen**
  - Wat is stress? Wat is vitaliteit?
  - Bore-out, bore-in, burn-out, burn-in, depressie, fade out, overmoeidheid: wat is het verschil?
  - Verduidelijken van kernbegrippen en symptomen
    - \* Leren zien en duiden welke triggers spelen in de opbouw van stress
    - \* Positieve of negatieve stress: waar gaat het over?
    - \* Stress in al zijn dimensies
    - \* Inzicht in verstoringen
  - Recente resultaten van onderzoek rond stress
- 2. Veerkracht en vitaliteit én zelfzorg – wie heeft het ons geleerd?**
- 3. Herkennen van stress-signalen bij jezelf en anderen**
- 4. Introductie van de business case**

## COACHEN NAAR VITALITEIT

- 1. Wat is mijn visie over welzijn?**
- 2. Van herkennen naar erkennen.**
  - Het GROW model stap voor stap opgebouwd (als leidraad voor coaching).
- 3. Holistische insteek vier energieën.**
  - In welke mate zijn we in balans op vlak van : fysieke , emotionele, mentale, spirituele energie.
- 4. (Zelf)reguleringstechnieken voor coach en coachee.**
- 5. Focus op waardevol leven en werken.**

## WELZIJN & VITALITEIT - HET BELEID

- 1. HR-beleid met aandacht voor de vier energieën**
- 2. Wat kan een bedrijf doen om burn-out te voorkomen?**
- 3. Coachend leidinggeven met focus op vitaliteit en impact van leiderschap**
- 4. Het bespreekbaar maken van stress- en vitaliteit bij anderen**
- 5. Presentatie van een eigen business case naar keuze vanuit je praktijk als HR-verantwoordelijke, leidinggevende, coach, individu, ...**

DAG 1

DAG 2


DAG 3

## VOORPROEFJE?

Download de vragenlijst "Burn-out en vitaliteit" op de website en ga na bij jezelf in welke mate is jouw job potentieel een oorzaak van burn-out?







"IK BEN NIET BANG VOOR STORMEN.  
ZE LEREN ME NET HOE IK BEST  
MET MIJN ZEILBOOT VAAR."

Louise Hay Alcott

## DATA & INVESTERING

- Raadpleeg de data & prijs via [www.trainingcoachingsquare.be](http://www.trainingcoachingsquare.be)
- Deze opleiding is CCEU-approved dus bruikbaar voor ACC-, PCC- of MCC- vernieuwing
- De subsidies via KMO-Portefeuille of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest zijn van toepassing (mogelijk om te verspreiden over 2 jaar)

## INSCHRIJVING

Inschrijven kan je via het inschrijvingsformulier op [www.trainingcoachingsquare.be](http://www.trainingcoachingsquare.be) waar je ook alle opleidingsdata vindt. Alle opleidingen gaan door in **The House To Be**, Z.1. Researchpark 210, 1731 Zellik.

### Meer weten?

Stuur gerust een mailtje naar [contact@coachingsquare.be](mailto:contact@coachingsquare.be)



**TRAINING  
& COACHING  
SQUARE**



### Locatie voor opleidingen

The House To Be  
Zone 1 - Researchpark 210  
1731 Zellik

[info@trainingcoachingsquare.com](mailto:info@trainingcoachingsquare.com)  
[www.trainingcoachingsquare.com](http://www.trainingcoachingsquare.com)



Training & Coaching Square

<https://www.facebook.com/thecoachingsquare/>



@CoachingSquare



the-coaching-square

<https://www.linkedin.com/company/the-coaching-square>