



BURN-OUT BORE-OUT WORKSHOPCYCLUS

WAT IS HET?

Dit is een bijzondere coachingservaring waarbij niet alleen op mentaal vlak gewerkt wordt: je gaat ook fysiek, emotioneel en sociaal aan de slag. Een praktische workshop in een haalbaar tempo voor iedereen die risico loopt op een burn-out of bore-out.

VOOR WIE?

VOOR INGENIEURS DIE:

- Burn-out of bore-out willen voorkomen.
- Terug aan de slag willen na burn-out of bore-out.
- Kampen met de fysieke gevolgen van stress: slapeloosheid, hoofdpijn, buikpijn,...
- Moeite hebben om de juiste balans tussen werk en privéleven te vinden.
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen of hun grenzen aangeven.
- Zichzelf in een lastig parket brengen door te perfectionistisch te zijn of te veel werk naar zich toe te trekken.

WAT LEVERT HET OP?

- Je krijgt inzicht in de verschillende soorten stress, de oorzaken en preventie
- Je begrijpt faalangst en hebt zicht op je eigenwaarde
- Je kent jouw grens in wat te veel, voldoende of te weinig is
- Je kan gebruik maken van effectieve technieken om om te gaan met burn-out | bore-out
- Je ziet de invloed van het totaalbeeld: ontspanning, beweging, voeding
- Je weet wat voor jou energie-vretende en energie-gevende componenten zijn
- Je kan op zoek gaan naar een gepaste uitdaging voor jezelf

METHODIEK

6 THEMA'S – 6 AVONDEN – INSTAPPEN OP ELK MOMENT

Gedurende 6 avonden leer je over het ontstaan van je eigen gedachten en denkpatronen die voor stress zorgen en hoe je hier mee om kan gaan. Stap voor stap wordt je je bewust van hoe stress bij jou tot stand komt en hoe je dit kan afbouwen. Je gaat concreet aan de slag met voorbeelden uit je eigen leven.

Er komen in totaal 6 thema's aan bod die essentieel zijn in de aanpak van burn-out en bore-out:

- ZELFZORG
- GRENZEN
- PATRONEN
- VERANTWOORDELIJKHEID
- PLEASER-GEDRAG
- PERFECTIONISME

De cyclus is zo opgebouwd dat je op elk moment kan instappen en aangeven wanneer je welke workshop volgt.