

REBURN

BURN-OUT EN STRESSMANAGEMENT

INFORMATIE VOOR DE WERKNEMER

Niemand verwacht dat hij of zij een burn-out krijgt. Toch is het de snelst groeiende (beroeps)ziekte van de afgelopen jaren. Iedereen kent tegenwoordig wel iemand die een burn-out heeft (gehad). De combinatie van werk, privé en persoonlijkheid zorgt ervoor dat er meer energie verloren gaat dan dat er binnenkomt. Op lange termijn leidt dit tot fysieke en mentale uitputting. Persoonlijkheidskenmerken als een groot verantwoordelijkheidsgevoel, moeite met nee zeggen, dingen voor anderen willen doen en perfectionisme spelen hierin een belangrijke rol. Ondanks klachten als slecht slapen, gejaagdheid, een kort lontje, pijnlijke spieren en/of een druk op je borst ga je maar door, er zit geen rem meer op en je weet niet meer hoe je moet ontspannen en hoe je het energiepeil weer omhoog krijgt. Uiteindelijk met werkuitval als gevolg.

Wij willen je inzichten geven en vaardigheden aanleren die je zelf kunt toepassen en waarmee je werkt aan een betere versie van jezelf voor jezelf. Bewustwording, (h)erkenning, en toepassen van aangeleerde vaardigheden in je dagelijks leven zijn onze pijlers. Je eerste burn-out was helaas niet te voorkomen, de volgende wel en daar helpen wij je bij.

HET REBURN TEAM STAAT VOOR JE KLAAR

De volgende specialisten vormen het kernteam van het Reburnprogramma



*Alle programma's worden op maat gemaakt, dit kan betekenen dat er specialisten worden toegevoegd (of vervangen) in het programma indien dit nodig is. Reburn heeft een groot (zorg)netwerk aan specialisten op verschillende gebieden. Dit gebeurt altijd in overleg met jou.

HOE ZIET EEN REBURNPROGRAMMA ERUIT EN WAT KUN JE VERWACHTEN



*De duur kan per fase variëren afhankelijk van de individuele omstandigheden en wordt aan de hand van meet- en evaluatiemomenten afgestemd.

