

Burn-out tijdig herkennen en aanpakken

Burn-out komt steeds vaker voor. Wat is het? Hoe herken ik het? Wat doe ik eraan?

Deze infosessie is bedoeld als sensibilisering voor leidinggevenden en HR-managers, alsook voor mensen met een verhoogd risico op burn-out. Er worden meteen ook tips meegegeven voor doorverwijzing en meer zelfredzaamheid.

Duur: 3 uur

Doelgroep:

Leidinggevenden, HR-verantwoordelijken, vertrouwenspersonen en interne preventieadviseurs alsook mensen met een verhoogd burn-out risicoprofiel.

Programma:

- Definitie en maatschappelijk/economisch perspectief
- Burn-out herkennen
- Risicoprofielen en factoren die burn-out in de hand werken
- Hulp aan medewerkers en collega's met burn-out of pre-burn-out
- Professionele hulp voor preventie en begeleiding
- Eigen veerkracht blijvend verhogen – tips & tricks

Aanpak:

In deze workshop wordt eerst kort het burn-out fenomeen in kaart gebracht maar de focus ligt op preventie en begeleiding. Daarbij wordt vooral gewerkt aan het verhogen van de fysieke, emotionele en mentale veerkracht. De methode en oefeningen die hiervoor worden ingezet zijn gebaseerd op Verbindende (of Geweldloze) Communicatie zoals ontwikkeld door Marshall Rosenberg.

Moderator

De workshop wordt gebracht door Miebet van Santen. Zij is ingenieur van opleiding, business en change manager door ervaring en ... zelf ook burn-out ervaringsdeskundige. Zij werkte ondermeer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Sinds 2011 heeft ze haar eigen coaching, training en bemiddelingspraktijk.

Meer info: Miebet van Santen
+32 (0)3 257 29 70
miebet@changeconsult.be