

Ervaren burn-outcoach

De begeleiding wordt verzorgd door Miebet van Santen. Zij is zelf burn-out ervaringsdeskundige en een ervaren coach die meerdere loopbaanveranderingen doormaakte.



Miebet heeft meer dan 25 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement en werkte onder meer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Haar aanpak is gebaseerd op Verbindende Communicatie.

Naast burn-outcoaching begeleidt Change Consult ook veranderingsprocessen in bedrijven en organisaties in de vorm van individuele coaching, team coaching, opleiding en bemiddeling.

Troeven van Change Consult

Erkend VDAB Loopbaancentrum en KMO-portefeuille dienstverlener

Persoonlijke aanpak op maat

Een warme, uitnodigende en vooral veilige praktijk-aan-huis omgeving om kritisch naar jezelf te kijken

Begeleiding ook mogelijk buiten kantooruren en op zaterdag

Mogelijkheid om aanvullende workshops te volgen rond thema's als

- Grenzen stellen en bewaken
- Omgaan met emoties
- Stress en burn-outpreventie
- Verbindende Communicatie
- Conflicthantering
- Persoonlijk leiderschap



Change Consult
Mechelsesteenweg 163
2018 Antwerpen
www.changeconsult.be
mvansanten@changeconsult.be
03 257 29 70

Burn-out Wat doe je eraan?



**Professionele
preventie en
begeleiding met
VDAB-
loopbaancheques**

Wat is burn-out?

Burn-out is een gezonde reactie op een ongezonde situatie. Het is een belangrijk signaal dat er iets grondig fout is. En daar kan je zowel proactief als reactief wat aan doen!

Waarom krijgt de ene wel een burn-out en de ander niet?

Het heeft met meerdere factoren te maken. De belangrijkste zijn je persoonlijkheid, je werksituatie, en je privésituatie. En ook al speelt werk een grote rol in het tot stand komen van een burn-out, toch is veranderen van werk zelden de beste oplossing. Eerst dringt zich een analyse op van wat tot de burn-out heeft geleid. Leren omgaan met stressfactoren zal je een betere garantie geven op een loopbaan zonder burn-out of zonder burn-out herhal. Loopbaanbegeleiding met een burn-outcoach kan je daarbij helpen.

Hoe verloopt een begeleidingstraject?

Bij Change Consult is de aanpak heel persoonlijk. Net als bij andere coaching- en begeleidingstrajecten wordt er gewerkt vanuit het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie. De stelregel is: **zorg voor je werk begint met zelfzorg.**

Een typisch traject verloopt als volgt:

Bij het **intakegesprek** bespreken we je persoonlijk traject met oog voor

- wat tot de burn-out heeft geleid of hoe je je eigen burn-out risicoprofiel inschat
- wat de energievoeders en de energievreters in jouw leven zijn
- wat je graag anders zou willen

De thema's die naar voren komen nemen we mee naar de verdiepingsgesprekken.

In de **verdiepingsgesprekken** nemen we overtuigingen, gebruikelijke werkmethodes, automatisen, etc. onder de loep. Wat wil je los laten, wat behouden, wat veranderen en hoe wil je dit bereiken? Je mag verwachten dat je na een coachinggesprek met veel vragen zit. Sommige antwoorden komen in de loop van het gesprek naar boven, andere in de dagen of weken die daarop volgen. Het tempo waarop antwoorden zich aanbieden en zaken helder worden is voor iedereen anders.

In de **afrondingsfase** maken we de balans op: wat heb je geleerd, welke inzichten heb je gekregen, wat zijn blijvende aandachtspunten, hoe ga je hiermee aan de slag?

Wie komt in aanmerking?

Burn-outcoaching is bedoeld voor personen met een verhoogd burn-out risicoprofiel alsook personen in pre-burn-out, burn-out of post-burn-out. Wie ooit al een burn-out doormaakte en zich graag voor een herhal

wilt behoeden heeft ook baat bij dergelijke begeleiding.

Indien je gebruik wilt maken van VDAB-loopbaancheques moet je aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Je woont en werkt in Vlaanderen of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
- Je hebt minimum 1 jaar werkervaring in de laatste 24 maanden als werknemer of zelfstandige
- Je hebt de laatste 6 jaar geen andere vorm van gesubsidieerde loopbaanbegeleiding gevolgd

Goed om te weten: ook langdurig zieken, personen in ouderschapsverlof of tijdskrediet, zelfstandigen en meewerkende echtgenoten hebben recht op loopbaancheques!

Wat is de procedure?

Je bestelt een loopbaancheque voor 40€ bij de VDAB. De cheques zijn te verkrijgen via <http://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/>.

De VDAB checkt of je in aanmerking komt. Daarna maak je een afspraak voor een eerste gesprek met Change Consult via het nummer 03 257 29 70. Bij het eerste gesprek neem je de VDAB loopbaancheque mee en maken we afspraken voor de volgende gesprekken. Je hebt recht op 2 VDAB loopbaancheques (= 2 x 4 uur coaching) om de 6 jaar.

Burn-outcoaching bij Change Consult kan **ook buiten de kantooruren of op zaterdag.**