

LANGDURIG VERZUIM DOOR BURN-OUT?

Dat is niet nodig indien u kiest voor ons 90-dagen burn-out hersteltraject!



Zoekt u een effectieve oplossing voor burn-out in uw bedrijf? Met onze bewezen methodiek is uw medewerker in 90 dagen hersteld.

Snelle aanpak is essentieel bij burn-out

U heeft een medewerker die last heeft van burn-out klachten. Zowel voor u als uw medewerker is dit een vervelende situatie, die om een spoedige oplossing vraagt. U mist een waardevolle medewerker binnen uw bedrijf en draagt wel de kosten gedurende de afwezigheid. Voor de werknemer is een snel herstel beter voor het geestelijk en lichamelijk welzijn. Ook ondervindt de carrière zo min mogelijk schade. Bovendien voorkomt een snel herstel verergering of het ontstaan van nieuwe stress gerelateerde klachten, zoals een depressie door langdurig thuis zitten.

Het is dus in ieders belang, dat uw medewerker binnen afzienbare tijd weer lekker aan het werk is.

Het 90-dagen traject

BurnoutTeam biedt een unieke en multidisciplinaire methode met een dagelijks programma, dat is gericht op spoedig en duurzaam herstel. Gedurende 90 dagen begeleiden wij uw medewerker om meer energie te krijgen, weer geïnspireerd aan het werk te gaan en meer ontspannen uit de burn-out te komen.

Voor elke klant staat er een team met burn-out specialisten klaar. Afhankelijk van de burn-out situatie wordt het juiste team aan de medewerker gekoppeld.

Bij de start van het 90-dagen traject doen we een beginmeting met behulp van officiële medische vragenlijsten. Op deze manier maken we inzichtelijk wat de huidige situatie is en kunnen we later in het traject de voortgang en de resultaten zichtbaar maken.

De deelnemer ontvangt op de eerste dag van het 90-dagen traject uitgebreide uitleg over onze aanpak.

Tijdens het programma bestaat elke week uit:

- een coachingsgesprek;
- telefonisch/WhatsApp contact;
- huiswerk/opdrachten;
- een beweegprogramma gecombineerd met ademhalingsoefeningen.

Het programma is een standaard leidraad, die we gebruiken in het individuele traject met tailor-made begeleiding. Wij hebben een focus op het resultaat en dat is herstel van de cliënt. Om dit te bereiken kunnen we het traject uitbreiden met individuele tips, opdrachten, oefeningen of contactmomenten.

Herstel van een burn-out blijft een persoonlijk proces dat maatwerk is.

UNIEK: 2 JAAR GARANTIE
Gratis coaching bij terugval



VOLLEDIGE WERKHERVATTING IN GEMIDDELD 90 DAGEN!

Een burn-out herstel traject bestaat uit:

- Intake gesprek + individuele coachingsgesprekken.
- Voortgangsrapportages.
- Eindevaluatie.

Een traject bestaat uit 4 fases:

1 **Erkenning & rust (± 3 weken)**

Tijdens deze fase is het belangrijk dat je in gaat zien dat je last hebt van een burn-out en je lichaam lichamelijk rust nodig heeft. Op je werk en privé wordt je zoveel mogelijk ontheven van taken en verantwoordelijkheden. Tijdens een periode van 'verplichte' rust en los laten van alle verplichtingen ervaar je wat dit met je doet.

2 **Herstel & leren van vaardigheden (± 3 weken)**

Zodra je hebt erkent dat je een burn-out hebt en je lichamelijk voldoende bent uitgerust wordt het tijd om vaardigheden en technieken te leren. Middels technieken en vaardigheden leer je uit je burn-out te komen en te voorkomen dat in de toekomst weer een burn-out zal optreden.

Tijdens deze fase wordt gewerkt aan de volgende onderdelen: Leren naar je gevoel en lichaam te luisteren en te handelen volgens deze. Lichamelijke en stress reducerende oefeningen. Leren voor jezelf op te komen en nee te zeggen (assertiviteit). Verhoging zelfvertrouwen en zelfwaardering. Loslaten emotionele blokkades en/of verwerking traumatische gebeurtenissen.

3 **Werkhervatting & ervaringen (± 6 weken)**

Tijdens deze periode wordt gestart met gedeeltelijke werkhervatting. Stapsgewijs worden de uren opgebouwd, je wordt ondersteund, het werk geëvalueerd en geleerd van praktijkervaringen. Dit alles ter voorkoming dat oude gedragspatronen worden herhaald en terugval plaatsvindt.

4 **Volledig herstel & eindevaluatie**

Na volledig werkhervatting vindt regelmatig evaluatie plaats via telefoon, e-mail en een evaluatiegesprek na drie maanden.

Rapportage

Na afloop van elke fase zal gerapporteerd worden middels e-mail. Na afloop van het traject volgt een eindrapportage en advies.

**Geïnteresseerd in ons
90-dagen herstelpakket?**

Neem contact met ons op

BurnoutTeam Zeeland

Ruud Verschoor
Industrieweg 1
4382 NA Vlissingen
06-54255273
ruud@BurnoutTeam.nl

BurnoutTeam Brabant

Martin de Werker
Burgemeester Prinsensingel 64
4701 HN Roosendaal
06-81934470
martin@BurnoutTeam.nl



BURNOUTTEAM.NL

Wij helpen bij stress en burn-out klachten!