



Burn-out

'Leadership is an active role; `lead` is a verb. But the leader who tries to do it all is headed for burnout, and in a powerful hurry.' -Bill Owens

Opzet

Burn-out is meestal het gevolg van jarenlange overbelasting op het werk met grote mentale en lichamelijke problemen als resultaat. Jammer genoeg staan mensen slechts stil bij deze overbelasting op het moment dat het te laat is. Gelukkig verbinden meer en meer werkgevers zich ertoe om burn-out bij werknemers te voorkomen en indicatoren in te stellen voor een efficiënte en kordate aanpak.

Doelgroep

Deze opleiding is gericht op iedereen die wil leren een duurzaam werkgedrag te stellen en inzichten wil verschaffen in de oorzaken en gevolgen van burn-out en hoe dit te voorkomen.

Methodiek

Voorkomen is beter dan genezen. Via inzichten uit de wetenschap leren we in deze cursus over wat een burn-out is, hoe het werkt en hoe je bij jezelf of bij een collega de (eerste) signalen herkent.

Via groepsgesprekken en interactie krijgen we inzicht in onze eigen persoonlijke ervaringen en die van de ander. Door intens in te oefenen van een aantal technieken kunnen we leren hoe we ons werk- en privéleven kunnen aanpassen en burn-out kunnen voorkomen.

Programma

4 sessies van 3 uur

- Wat is burn-out?
- Burn-out herkennen
- Oorzaken burn-out
- Hou voorkomen bij jezelf?
- Wat kan de ander doen?
- Inzicht in anderen
- Burn-out behandelen



