



## BURN-OUT

'Burnout is the result of too much energy output and not enough energy self-invested. In other words, it's burning too much fuel than you've put in your tank.' - Melissa Steginus -

### DOEL

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 deze te voorkomen.

### METHODIEK

Door een aantal technieken aan te leren, krijg je meer inzichten hoe je je werk en privéleven kan verenigen op een andere manier. Deze opleiding wordt gegeven in het kader van preventie. Wat behandeling van burn-out betreft, verwijzen we graag door naar onze personal coaching.

### PROGRAMMA

2 dagen van 10u-16u30

- 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
- Horse Assisted Coaching (coaching d.m.v. oefeningen naast het paard)

### PRAKTISCHE GEGEVENS

Locatie: in overleg met de cliënt

Prijs te verkrijgen via [aanvraag](#)

**GROW AS A PERSON. GROW AS A PROFESSIONAL.**

## CONTACT

VÉRONIQUE L. VAN DEN BRANDE  
+32 477 80 08 20 • [WWW.A-FORTIORI.BE](http://WWW.A-FORTIORI.BE)