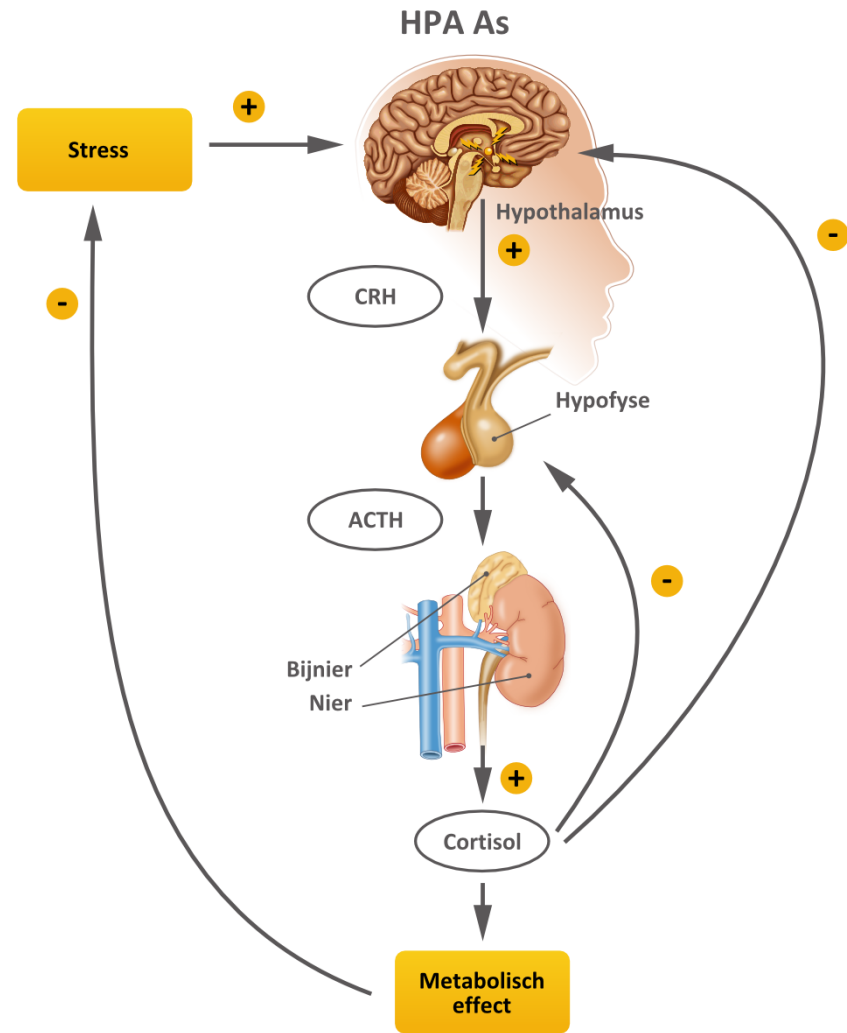




COACHING

SUMMIT

DIT  IS DE FYSIOLOGISCHE BASIS VAN HET ONTSTAAN VAN EEN BURN-OUT



ONDERWERPEN:

1. Wat is een burn-out?
2. Hoe herken je het?
3. Hoe voorkom je dat?

Met veel handige tips&trics voor op de werkvloer

Hoe komt het dat 14% van de werkenden last heeft van burn-out verschijnselen?
En wat is dan een bore-out?

WIE, WAT, WAAR:

Aantal deelnemers: min. 6 / max. 10 pers.

Duur presentatie: 2,5 uur

Waar: in overleg

KOSTEN/BATEN:

- € 40 p.p. excl. BTW
- CPD-punten: 2,5
- Afwezigheid door een burn-out kost € 230 per dag
(en een gemiddelde burn-out duurt 189 dagen)

Lichamelijk klachten

- Oppervlakkige ademhaling
- Maag- en darmproblemen
- Snelle toename van buikvet
- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Rugpijn
- Droge mond
- Zweethanden
- Koude voeten
- Hartkloppingen

Verandering in gedrag

- Meer of juist minder gaan eten/drinken
- Fanatiek gaan sporten
- Gezelschap ontvluchten
- Frequent kortdurend ziek
- Onzorgvuldig zijn
- Overuren maken
- Niet kunnen ontspannen
- Geen zin in seks
- Geen energie meer hebben

Verstandelijke klachten

- Verstrooid zijn
- Van de hak op de tak
- Besluiteloos
- Piekeren
- Ongeïnteresseerd zijn
- Overdreven waakzaam
- Zaken uitstellen
- Concentratieproblemen hebben
- Prioriteiten verwarren

Emotionele klachten

- Snel geïrriteerd zijn
- Wisseling van emoties
- Snel huilen
- Onzeker
- Machteloos gevoel
- Opgejaagd
- Schrikkerig
- Langzaam spreken
- Impulsief gedrag

Mijn naam is Hilde Brouwer en heb geen medische achtergrond, maar een commerciële. Gelukkig heb ik op tijd geleerd wat je kunt doen om een burn-out te voorkomen.

Namens Summit Coaching geef ik voorlichting binnen bedrijven over overspanning en burn-out.

Daarnaast richt ik me op ondernemers, die graag een goede werk-privé-balans willen.



Summit Coaching

www.summitcoaching.nl – 085 303 53 81 – info@summitcoaching.nl