# STREAM

LEVEN EN WERKEN MET PASSIE

## VAN BURN-OUT NAAR BURN-IN

INTERACTIEVE LEZING OVER DE ONDERLIGGENDE THEMA'S BIJ BURN-OUT

# VAN BURN-OUT NAAR BURN-IN

## INTERACTIEVE LEZING OVER DE ONDERLIGGENDE THEMA'S BIJ BURN-OUT

Tijdens deze interactieve lezing ga ik in op de dieperliggende oorzaken van burn-out, wat organisaties kunnen doen om de vitaliteit van hun medewerkers te vergroten en hoe medewerkers optimaal begeleid kunnen worden om uiteindelijk 'beter' uit een burn-out te komen.

Steeds meer mensen raken burn-out en dat begint op steeds jongere leeftijd. Als oorzaak wordt vaak stress genoemd, maar stress (spanning) op zich is een neutrale term, het tegenovergestelde van ontspanning. Mensen raken opgebrand als er gedurende langere tijd geen gezonde afwisseling meer is tussen (in)spanning en ontspanning. Door te werken aan een juiste balans tussen deze twee polen ben je er echter niet. Als de druk toeneemt valt iemand weer in zijn oude patroon. De dieper liggende oorzaken worden onvoldoende (h)erkend.

### DATA
Data in overleg.

### LOCATIE
De opdrachtgever zorgt voor de locatie, tenzij we anders overeenkomen.

### TIJDEN
Een lezing duurt ongeveer 2 uur.

### INVESTERING
In overleg.

### CONTACT OPNEMEN
Graag geef ik antwoord op eventuele vragen over de interactieve lezing en vertel ik u desgewenst hoe een burn-outtraject voor individuele medewerkers eruit ziet en wat de investering hiervoor is.

### AANMELDEN
Je kunt je aanmelden via het inschrijfformulier. Dan neem ik contact met je op voor een kennismakingsgesprek.

---

### OORZAKEN VAN BURN-OUT
Onderliggend aan de neiging om maar door te gaan, niet meer terug te schakelen naar een lagere versnelling of de achteruit spelen onderstaande thema's een rol:

- *Niet genomen rouw;*
- *Plek- en taakverwarring;*
- *Passie in de schaduw.*

### NIET GENOMEN ROUW
Rouw kan gaan over: het verlies van een mooi project, het vertrek van een inspirerende collega, een manier van werken die het bedrijf heeft grootgemaakt, maar niet meer voldoet, verlies aan gezondheid. En op persoonlijk vlak: het overlijden van een dierbare, een scheiding, een verhuizing.

We lijken vergeten te zijn dat rouwen een normaal, natuurlijk en menselijk proces is. Rouwen is essentieel om sneller mee te bewegen op een nieuwe koers, met grotere motivatie en betrokkenheid. Als je onvoldoende rouwt over verliezen op je werk of je privéleven leidt dit uiteindelijk tot energieverlies, vermoeidheid en gevoelens van zinloosheid. De ingang naar vitaliteit bestaat uit het onderzoeken van je rouwtaken en daar werkelijk ruimte voor maken.

## PLEK- EN TAAKVERWARRING

Er is sprake van plek- en taakverwarring als je taken op je neemt die niet van jou zijn. Hierdoor komen je eigen taken in het gedrang; iets niet afmaken lijkt echter geen optie. Langzaam brandt je reservetank op, tot je lichaam - dat vaak jarenlang verwaarloosd is - zegt: ik stop ermee.

## PASSIE IN DE SCHADUW

Als je je werk op de automatische piloot doet, ontbreekt het contact met je diepe drijfveren. Je hart ligt onvoldoende in het werk dat je doet, of je bent je hier niet meer bewust van. Het gevolg is dat je niet meer oplaadt. Ik spreek dan van 'passie in de schaduw'.

## ORGANISATIEZORG

Organisaties kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de vitaliteit van hun medewerkers door aandacht te hebben voor ervaringen van verlies, helder te zijn over plek en taak en de dialoog aan te gaan met hun medewerkers over wat energie en betekenis geeft.

Vaak leeft bij leiders van organisaties het gevoel dat rouwen leidt tot stagnatie en weerstand. Niets is minder waar. Als begeleider van ontwikkeling in organisaties heb ik gemerkt hoe belangrijk en helend het is om stil te staan bij wat niet meer terugkomt. Door achterom te kijken en verdriet te doorleven ontstaat ruimte om nieuwe stappen te zetten en ontwikkeling vorm te geven. Als helder is wie verantwoordelijk is voor welke taak ontstaat rust. Het vraagt van leiders van organisaties om duidelijke communicatie en om het aanbrengen van realiteitszin: volmaakte organisaties bestaan niet. Tot slot helpen organisaties hun medewerkers door de dialoog aan te gaan over: wat drijft je? Kun je je vuur voldoende kwijt in je werk? Hoe zou je je werkplezier verder kunnen vergroten? Kan dat hier?

## BEGELEIDEN VAN MENSEN MET EEN BURN-OUT

Bij een burn-out is iemand geestelijk, emotioneel en fysiek opgebrand. Dat vraagt een integrale aanpak om het brein te kalmeren, bewustwording van de onderliggende emoties en gevoelens en herkenning van de lichaamssignalen: is dit een 'gezonde' of 'ongezonde' vermoeidheid. Mijn begeleiding van mensen met een burn-out bestaat allereerst uit hulp bij het herstellen van het contact met het lichaam. De cliënt leert zelf signalen die duiden op overbelasting te herkennen en terug te leiden naar de bron. De cliënt kan zichzelf weer 'dragen'. Daarnaast is er aandacht voor rust, zelfzorg, gezonde voeding, voldoende beweging (gedoseerd!) en regelmaat.

Samen met de cliënt onderzoek ik hoe de privé- en de werkomgeving tot steun kunnen zijn tijdens het genezingsproces, tijdens en na de re-integratiease tot weer volledig aan het werk zijn. Bij voldoende draagkracht en een steunende omgeving verkennen we waar nog rouwtaken liggen te wachten, hoe plekverwarring speelt en wat er nodig is om passie in het werk te ervaren.

Een begeleidingstraject bestaat uit individuele - en groepsbijeenkomsten en gesprekken met de leidinggevende/ werkgever en duurt zes tot negen maanden.  Doordat mijn holistische werkwijze op een diepe persoonlijk laag en door de werkgever te betrekken bij het proces, is de kans op een terugval minimaal. Na afloop van een begeleidingstraject voelen mensen dat er werkelijk een transformatie heeft plaatsgevonden, de burn-out heeft ze dichter bij zichzelf gebracht en ze zijn meer toegerust om om te gaan met de weerbarstigheid van het leven.

## JANE COERTS

Ik houd ervan met mensen en organisaties te kijken waar hun kracht ligt. Waar stroomt het en waar niet? Wat is een volgende ontwikkelstap naar meer vitaliteit en plezier en waar zit ruimte om te groeien als professional en mens. Wat wil gezien, erkend worden? Welke kleine beweging genereert een groot effect? Dat is mijn passie. Ik hoop dat nog jaren te mogen doen.

Dr. Jane Coerts • Achterbos 36-R2 • 3645 CD Vinkeveen
06 15 54 72 21 • info@streamsite.nl • www.streamsite.nl