

STREAM

LEVEN EN WERKEN MET PASSIE

VAN BURN-OUT NAAR LEVENSZIN

VIJFDAAGSE MASTERCLASS VOOR PROFESSIONALS DIE VERDIEPING ZOEKEN

VAN BURN-OUT NAAR LEVENSZIN

VIJFDAAGSE MASTERCLASS VOOR PROFESSIONALS DIE VERDIEPING ZOEKEN

WINTER

*Winter. Je ziet weer de bomen
door het bos, en dit licht
is geen licht maar inzicht:
er is niets nieuws
zonder de zon.
En toch is ook de nacht niet*

*uitzichtloos, zolang er sneeuw ligt
is het nooit volledig duister, nee,
er is de klaarte van een soort geloof
dat het nooit helemaal donker wordt.
Zolang er sneeuw ligt is er hoop.*

Herman de Conink

Wil jij mensen met een burn-out op de identiteitslaag begeleiden bij hun transformatieproces? Wil je ze laten ervaren wat hun roeping - groot of klein - is? Ze laten voelen hoe hun levensenergie terugkeert als ze ruimte maken om te rouwen over verliezen die nog onvoldoende aandacht hebben gehad? Ze begeleiden naar de terugkeer naar de plek die er voor ze is?

Wil jij het verschil maken als burn-outprofessional? Neem dan even de tijd om te onderzoeken of deze vijfdaagse, ervaringsgerichte masterclass je aanspreekt.

DATA

7 oktober 2024

8 oktober 2024

25 november 2024*

26 november 2024*

10 december 2024

LOCATIE

De masterclass vindt plaats op boerderij Landzicht, Nigtevechtseweg 37, 3633 XR te Vreeland.

*Locatie 25 en 26 november 2024: Anna Haen, Gein Zuid 23A, 1391 JE Abcoude.

TIJDEN

Koffie en thee staan klaar vanaf 09.30 uur. We werken van 10.00 - 17.00 uur.

INVESTERING

De investering voor deze vijfdaagse masterclass bedraagt €2275,- Dat is inclusief 21% BTW, koffie en thee tijdens de dag, locatiekosten en een heerlijke vegetarische lunch.

VOORBEREIDING

Ter voorbereiding lees je het boek van Jane Alice Coerts *Van burn-out naar levenszin. De natuurlijke ordening als helend principe* (2021).

WERKVORMEN & WERKWIJZE

Aan de hand van een breed palet aan werkvormen uit Systemisch werken, Lichaamswerk, Neuro Linguistisch Programmeren, Transactionele analyse, Jungiaanse therapie (werken met het onbewuste), de Polyvagaaltherapie (Porges, Dana), onderzoek je:

- hoe jouw lichaam reageert op ongezonde stress en wat helpt om te ontspannen;
- jouw relatie tot de onderliggende thema's;
- hoe de werkvormen in te zetten in de begeleiding van mensen met een burn-out.

DOELGROEP

Coaches, counselors, psychologen, HR-professionals en anderen die professioneel betrokken zijn bij de begeleiding van mensen met een burn-out.

AANMELDEN

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

DAG 1

BURN-OUT BEGINT IN DE KLEUTERKLAS

Een holistische benadering leidt tot een diepgaande, onomkeerbare transformatie.

Tijdens deze eerste dag maken we kennis met elkaar en met het programma.

De zaaies voor een burn-out worden al in onze vroege jeugd geplant. Hoe je als kind omging met verliezen en nare gebeurtenissen, de rol die je op je hebt genomen als kind, en de mate waarin je gestimuleerd werd je eigen pad te bewandelen blijken goede voorspellers voor het risico op een burn-out op latere leeftijd. Op deze eerste dag introduceer ik deze thema's en onderzoek je hoe jij ze kent.

Ik ga ook in op het grote belang van *holistisch werken op de identiteitslaag*. Burn-out is een signaal dat het hoofd, het hart, het lijf en de ziel zijn opgebrand ten gevolge van langdurige overbelasting. Al deze aspecten vragen aandacht tijdens de begeleiding.

Je leert werken met het *diagnostisch interview* dat bedoeld is om te onderzoeken welke onderliggende thema's bij jouw cliënt een rol spelen. Om daar in de begeleiding mee te kunnen werken is het noodzakelijk dat je cliënt voldoende energie heeft en haar lichaam bewoont. Vervolgens onderzoek je de eerste twee stappen van het stappenplan naar herstel. Hoe begeleid je je cliënt bij de **eerste stap** die gaat over op adem komen en energie tanken via *rust, reinheid en rituelen*. Daarnaast besteden we aandacht aan het (belang van het) trainen van lichaamsbewustzijn. Mensen met een burn-out hebben soms al jaren de signalen van overbelasting van hun lijf genegeerd. **Stap twee** van het stappenplan gaat over het opnieuw *leren bewonen van de eigen tempel*.

DAG 2

(HER)VINDEN VAN HULPBRONNEN EN NIET-GENOMEN ROUW

Over liever alleen en schouders eronder en doorgaan.

De meeste mensen met een burn-out zijn lang geleden verleerd om uit te reiken, hulp of steun te vragen. In **fase drie** van het stappenplan ga je met je cliënten op zoek naar oude en nieuwe hulpbronnen. Dat maakt ze steviger en voedt hun gevoel van basisveiligheid, van zich gesteund weten, waardoor ze ook de spannende onderliggende thema's aan durven te gaan. Daarnaast gaan we in op het belang dat je cliënten de regie nemen over hun eigen transformatieproces. Een belangrijk onderdeel daarvan is dat je cliënten hun eigen leerdoel voor het begeleidingstraject formuleren (**fase 4**). Ook kijken we op welke manier de organisatie van je cliënt betrokken kan worden bij de re-integratie (**stap 5**). Hoe meer gedeelde verantwoordelijkheid en oog voor het grotere veld, hoe succesvoller de re-integratie kan verlopen.

In de middag slaan we de brug naar de onderliggende thema's die spelen bij een burn-out (**fase 6**). Als eerste zoomen we in op *niet-genomen rouw*. Je onderzoekt onder andere aan de hand van de levenscirkel hoe jij hebt leren omgaan met pijn en verlies. Vervolgens oefen je met interventies om dit thema te openen bij je cliënten.

DAG 3

PLEKVERWARRING

Op de plek die je bij je geboorte kreeg, gedij je het best.

Op deze derde dag openen we het tweede onderliggende thema dat een rol speelt bij de gevoeligheid voor een burn-out. Cliënten met een burn-out zijn als kind te veel in de volwassen energie terecht gekomen. Ze namen meer verantwoordelijkheid dan bij ze paste, speelden bemiddelaar tussen de ouders, of droegen lasten die hoorden bij hun (groot)ouders. Dit patroon namen ze mee toen ze uit huis gingen en vertonen ze vaak nog op hun werk. Het gevolg is dat hun werk nooit af is; ze lopen voortdurend achter de feiten aan. Dat kost veel energie en kan uiteindelijk leiden tot een burn-out. Allereerst onderzoek je op deze opleidingsdag jouw eigen thema's met betrekking tot *plekverwarring*: welke plek heb jij ingenomen ten opzichte van je ouders en je broers en zussen? Welke prijs betaal je daarvoor? En hoe kun je terugkeren naar de plek die er voor je is? Daarna maak je de vertaalslag naar je cliënten. Aan de hand van uiteenlopende oefeningen ervaar je hoe je je cliënten kunt begeleiden om uit de verstriking met iets of iemand uit het systeem te komen.

DAG 4 PASSIE IN DE SCHADUW

Liefde als voertuig voor de taak geeft focus.

Deze vierde dag werk je met het derde onderliggende thema: *passie in de schaduw*. Het niet leven van je passie kan verschillende oorzaken hebben: onderliggend trauma, het archetypische vrouwbeeld, een intern verbod om gelukkiger of succesvoller te zijn dan je ouders, of het maatschappelijk appel om een beeld van jezelf overeind te houden dat niet klopt. Ook op deze dag onderzoek je eerst zelf welke oorzaak bij jou resoneert. Vervolgens ervaar je hoe je met dit thema kunt werken met je cliënten, zodat zij weer contact krijgen met hun vuur, hun passie.

Aan het eind van deze dag kijken we terug en verzamelen we de vruchten van de reis tot zover.

DAG 5 SUPERVISIE

Hoe krijg ik dit in mijn vingers? Vlieguren maken.

Deze laatste dag van de masterclass breng je casuïstiek in. Ik zal die zodanig ordenen dat de thema's nogmaals de revue passeren, zodat de opbrengst optimaal is.



JANE COERTS

Ik ben opgegroeid met de kindboodschappen: wees sterk, werk hard en voel niet. Ik heb daar veel mee bereikt, én ik putte mezelf uit. Een burn-out werd mijn wake-upcall. Naast mijn mannelijke kwaliteiten ervaarde ik de weldaad van overgave, vloeibaarheid, ontspanning en niet-weten. Voor mij is een van de aantrekkelijke kanten van deze eeuw het toenemende bewustzijn dat onze planeet gebaat is bij deze vrouwelijke kwaliteiten. Ik geniet ervan hoe vrouwelijke leiders dit meer en meer voorleven.

Ik ben oprichter/eigenaar van **Steam – leven en werken met passie**. Ik ben opleider, spreker, auteur, systemisch organisatiecoach en therapeut. Leiderschap en vitaliteit zijn de gebieden die mijn hart hebben. Mensen omschrijven me als bevlogen, inspirerend, kundig en veelzijdig.

Zie voor mijn opleidingen: www.streamsite.nl

LITERATUUR

Hjort, M., W. Veenbaas, M. Broekhuizen en J.A. Coerts (2017)

De tekens verstaan - over plek en ordening als bron in verbindend leiderschap.

J.A. Coerts (2021)

Van burn-out naar levenszin. De natuurlijke ordening als helend principe.

