



HRD Academy
for talent development

Proeverij

Herkennen en aanpakken
overmatige stress en burn-out

Annita Rogier



Even voorstellen

Drs. Psychologie Arbeid- en Organisatie

Stress- en burn-outcoach, managementcoach, loopbaancoach

Oprichter en bestuurder van de VESB

Auteur van o.a:

<https://physicoach.nl/>



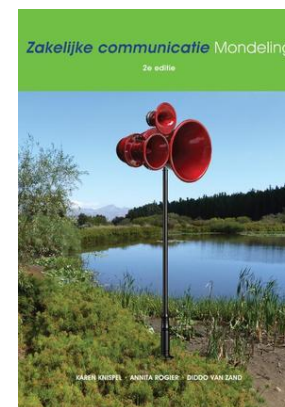
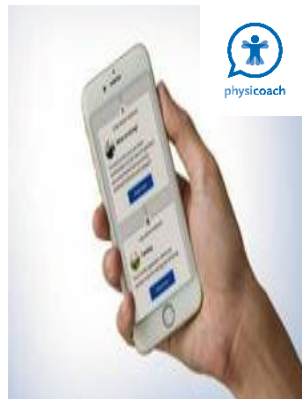
VESB

Vereniging van
Erkende Stress- en Burn-out coaches



ACSB

Association de
Coachs certifiés en Stress et Burn-out



INHOUD: 20 min

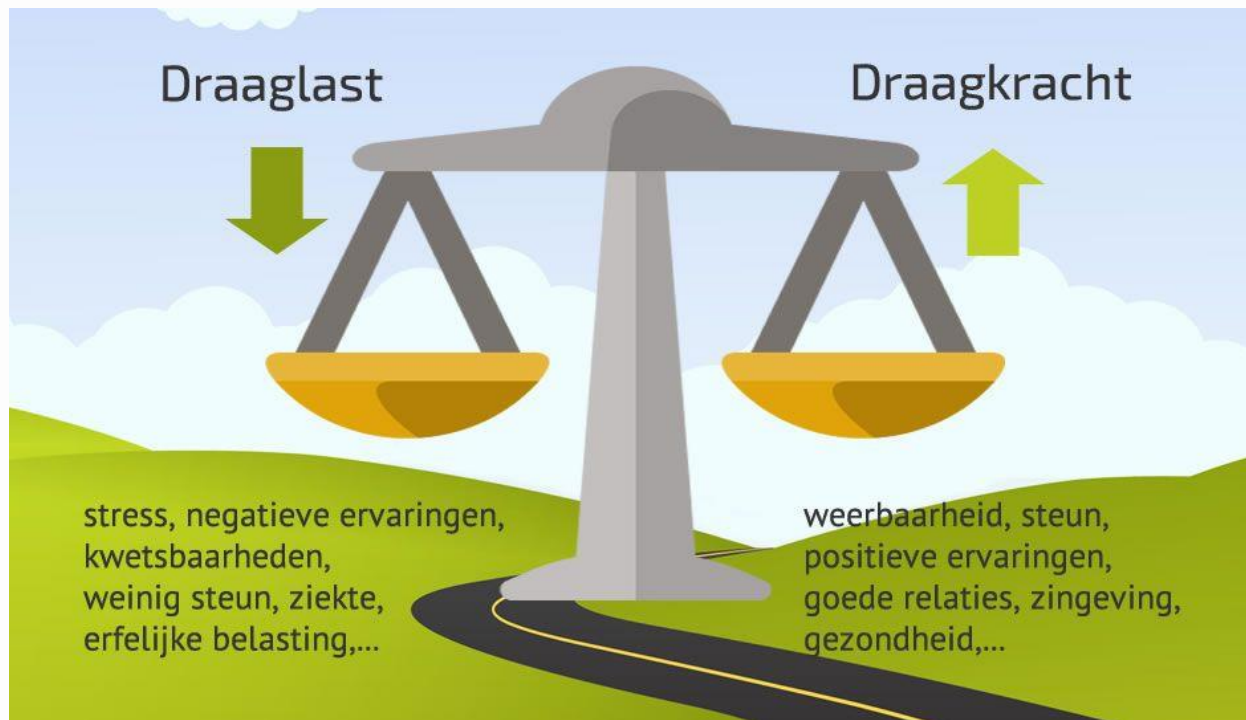
1. Wat is overspanning & burn-out
2. Stappenplan aanpak burn-out
3. Overmatige stress aanpakken



Stress



Stress ontstaat als er meer van je gevraagd wordt dan je *denkt* aan te kunnen.



Wat is overspannenheid



- Aanhoudende fysieke en / of mentale spanningsklachten,
- Ontstaan door chronische overbelasting en stress,
- Waardoor iemand niet meer tot rust komt,
- Het gevoel heeft het niet meer aan te kunnen en
- Minder goed functioneert.

Het duurt meestal tussen de 3 weken en de 6 maanden

Wat is burn-out

Energiestoornis

4 kernsymptomen

1. Uitputting
2. Emotionele ontregeling
3. Cognitieve ontregeling
4. Mentale distantie

3 bijkomende dimensies

- Mentale spanningsklachten, bijv. vermindering zelfvertrouwen
- Psychosomatische spanningsklachten
- Depressieve stemming

Het duurt al lang, meestal langer dan 6 maanden



Meetlat Klachtbeleving

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen klachten		weinig klachten		serieuze klachten		ernstige klachten			
In staat te werken		Tot werken in staat maar kost meer energie		Functioneren op het werk is verstoord		Niet tot werk in staat			
In staat tot sociale contacten		In staat tot sociale contacten maar kost meer energie		Sociale contacten zijn verstoord		Vermijd sociale contacten			
Voel me fysiek en mentaal goed		Heb incidenteel wat fysieke en mentale klachten		Heb regelmatig stevige fysieke en mentale klachten		Heb steeds ernstige fysieke en mentale klachten			
Heb voldoende energie		Mijn energie neemt af		Ben vaak heel moe		Voel me fysiek en mentaal volledig uitgeput			
Voel me sterk betrokken bij het werk		Mijn interesse en betrokkenheid neemt af		Ik voel me meer afstandelijk naar mijn werk dan anders		Ik voel me onverschillig en afstandelijk naar het werk / de organisatie			

DE O-O-O AANPAK



Fase 1: Opladen



1. Fysieke en mentale toestand (h)erkennen
2. Herstel band met lichaam, inzicht in klachten en stressbronnen
3. Herstel conditie: ontspannen, slaap, bewegen, voeding, sociaal contact, enz

Fase 2: Oplossen



4. Minder piekeren en omgaan met emoties
5. Oplossingen vinden voor stressbronnen
6. Ontdekken of talenten, waarden en missie bij het werk passen

Fase 3: Oppakken

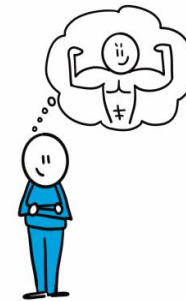


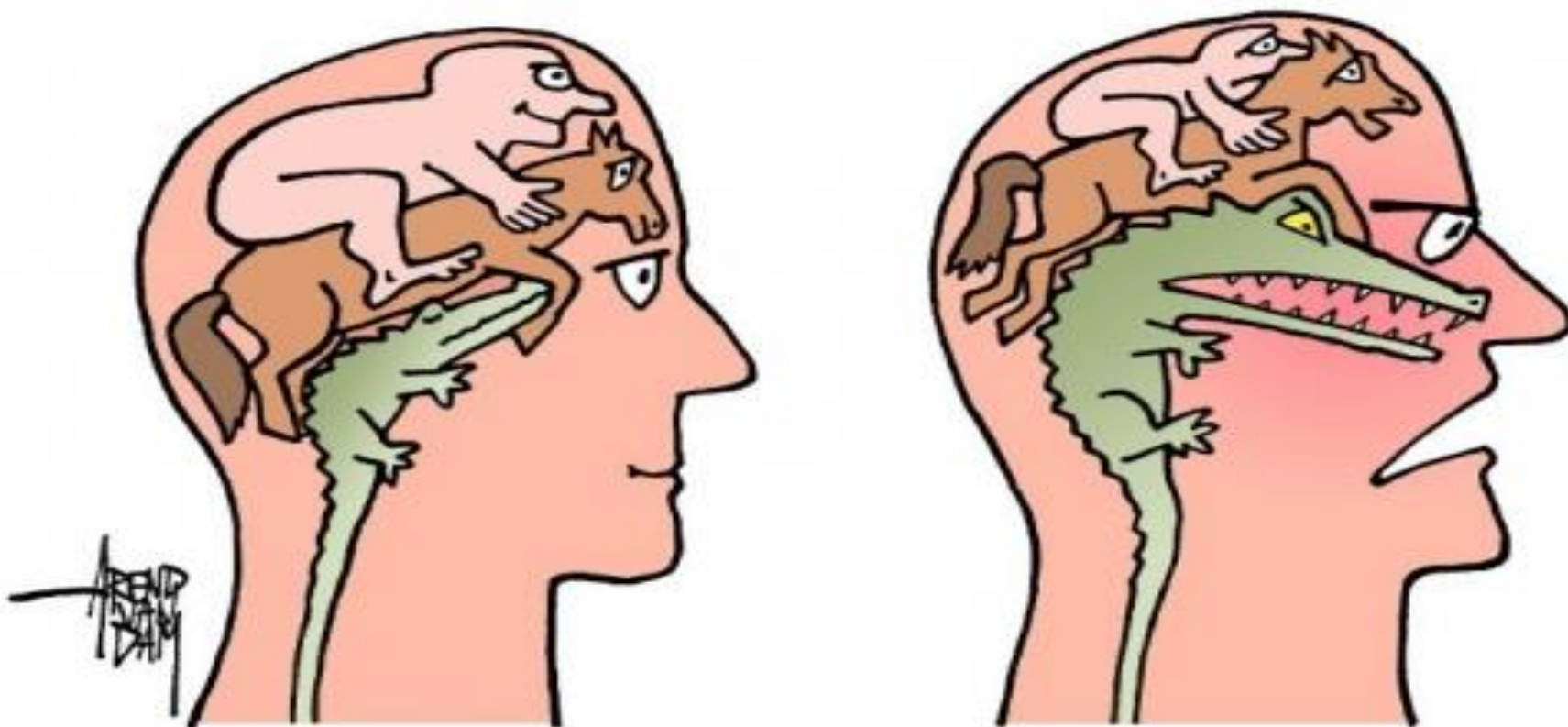
7. Terugkeer naar werk voorbereiden
8. Taken en rollen geleidelijk oppakken en terugvalpreventie

A. Rogier, 2020

Eerst fysiek herstel:

Adem- en ontspanningsoefeningen, slaap, bewegen, enz





Emoties heb je. Maar wie is de baas over jouw gedrag?

Piekeren? Kan dat kwaad?





Leren herkennen van patronen



Meer weten?

Opleidingen: www.hrdacademy.be

- Opleiding tot stress en burn-outcoach
- Opleiding Omgaan met stress van medewerkers
- Opleiding Werkgeluk
- Opleiding Integraal Gelukscoach
- Opleiding Loopbaancoach
- Opleiding Coach to outperform

Praktisch: info@hrdacademy.be

Inhoud: annita@hrdacademy.be

Physicoach Stress- en Burn-out App: www.physicoach.nl

