

Opleiding **Stress & Burn-out Coach**

concreet / multidisciplinair / onderbouwd



COACHOPLENING

POLARITEITEN

- COACH - COACHEE - META
- RECHTSTAAND IN RUIMTE
- WARMEN DE SPERENDE GRIP
- +1 BEKEKEN
↳ MILDEN DRIVER

ROL META

MODEL VAN DE WERELD

ONVERBAAL GEDRAG COACH

WAT ZIEZ DAN //
HOOFTSTAD

Over Stress & Burn-out

**We leven in exponentiële tijden.
Alles gaat in sneltreinvaart.**

Ten eerste de technologie, die zichzelf steeds sneller inhaalt. Daardoor verandert ook het werklandschap: bepaalde beroepen zijn plots overbodig en er ontstaan nieuwe waarvoor nog niemand geschoold is. Bedrijven ontstaan en verdwijnen in recordtempo, jobs worden samengevoegd.

Nog nooit is de manier waarop wij met de spullen in onze omgeving omgaan zo snel veranderd. Zo is e-mail, de revolutie en strop van de moderne werkmens, nog geen twintig jaar oud. Hetzelfde geldt voor de alomtegenwoordige touchscreens: smartphones, tablets... die ervoor zorgen dat we altijd bezig (kunnen) zijn, en ook altijd bereikbaar. Als individu kunnen (en moeten) we meer dan ooit succesvol zijn, het beste uit ons leven halen en verantwoordelijkheid nemen voor ons welslagen.

Prachtige opportuniteiten, maar ook een grote druk op ons bestaan. Het nadeel aan al deze mogelijkheden en globale communicatie is dan ook dat we daar massaal ziek van worden. Het is gewoon teveel. Wie alles probeert gedaan te krijgen, gaat eraan tenonder. We lopen als mens tegen onze limieten aan.

Ondertussen is al afdoende aangetoond dat het niet de zwakkelingen zijn die uitvallen.

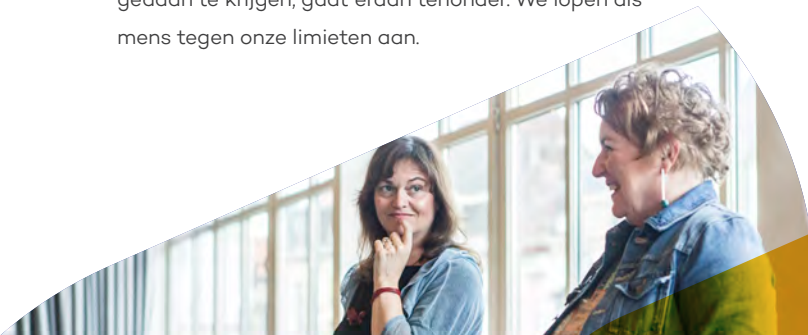
Brede en praktische aanpak

De bedreigde profielen zijn net de trekpaarden, de mensen die verantwoordelijkheid nemen en die blijven gaan wanneer anderen opgeven.

Dit in alle sectoren: bank, onderwijs, zorg, medisch, overheid... Een teken dat het eerder een symptoom is van onze collectieve manier van werken en leven, dan een geïsoleerd fenomeen.

Vanuit onze eigen ervaringen en bekommernis ontwikkelden wij een brede en praktische aanpak. Ons doel is mensen weer in hun energie te zetten, nieuwe manieren van werken door te geven en organisaties te begeleiden bij hun zoektocht naar maatregelen om de druk op hun medewerkers te verminderen, zonder aan competitiviteit in te te boeten.

“Een opleiding die onmisbaar is in deze maatschappij als coach.”





Vanuit een integrale bril

Vanuit onze brede ervaring en kennis kunnen we een andere benadering bieden van hoe om te gaan met burn-out. Stress en uitputting spelen op meerdere lagen, terwijl de meeste specialisten maar één laag aanpakken. Wij kijken onder andere naar het lichamelijke, het emotionele, het mentale én de omgeving.

Alle theoretische kaders die worden aangereikt, worden onmiddellijk aan de praktijk getoetst door middel van coachoefeningen en opdrachten.

Het is onze bedoeling mensen op te leiden die op alle vlakken begeleiding kunnen bieden, zodat hun klanten ook op alle vlakken kunnen recupereren en transformeren.

Wil je zelf actief mensen begeleiden rond stress en burn-out? Dan is deze opleiding ideaal voor jou.

Aan deze opleiding is een certificatie verbonden.

Voor wie?

De Opleiding Stress en Burn-out Coach is bedoeld voor zowel interne als externe coaches, (HR) managers/ adviseurs en leidinggevenden die zich willen bekwamen in het concreet voorkomen van en omgaan met stress en burn-out. Tijdens de opleiding wordt gewerkt via de eigen ervaring, waardoor de deelnemers – naast het opdoen van concrete coachervaring – ook zelf stressbestendiger worden.

We vragen geen specifieke voorkennis of ervaring rond stress of burn-out. We werken met ons eigen kader en modellen, waarin het fenomeen gesitueerd en werkbaar gemaakt wordt. Wel vragen we ervaring in begeleiding, advisering of coaching. Voor mensen die hun algemene coachingsvaardigheden nog moeten opdoen, bevelen wij de Opleiding Integrale Coaching Essentials aan.

Data, locatie en prijzen

Bezoek ons op www.yourcoach.be/stress-burnout/ voor meer informatie.

“Sterke, praktisch gerichte opleiding waar je inspiratie meekrijgt, leuke kaders en concreet toepasbare oefeningen.”



7

dagen

Programma

Tijdens de zes lesdagen (+ één certificatiedag) bekijken we verschillende aspecten van stress en burn-out. Vanuit een toepasbare theorie leggen we vooral de nadruk op het verwerven van coachende vaardigheden, het voeren van een gesprek en het vormgeven van een traject waaruit mensen energie kunnen putten en verandering inzetten.

Dag 1

Inleidende concepten

Op de eerste dag gaan we dieper in op wat de concepten stress en burn-out inhouden. Via enkele heldere en herkenbare modellen krijg je inzicht in de werking en kan je ook met jouw klanten communiceren over de toestand waarin ze zich bevinden. We bekijken onder andere de verschillen tussen acute & chronische stress, de fasen van stress en burn-out (OSCURO-model) en de fysiologische effecten ervan op het lichaam.



Dag 2

Stress verlagen en energieherstel bevorderen

Op dag 2 leer je hoe je klant zijn lichaam weer tot zijn bondgenoot kan maken. Je ontdekt een aantal krachtige en eenvoudige methodieken waarmee je het lichaamsbewustzijn vergroot, onder andere op vlak van spanning en energie. Tegelijk kan je klant hiermee ook rechtstreeks aan de slag om de spanning te verminderen en de energiereserves terug op te bouwen.



Dag 3

Ontspanning en loslaten

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Op dag 3 ontdekken we hoe onze klant lichamelijk tot rust kan komen. Doorheen dit proces leren je klanten ook hoe ze stressoren in een ander perspectief kunnen zien. Omdat niemand hetzelfde is, exploreren we verschillende internationaal gehanteerde methodieken. Eens je je die eigen gemaakt hebt, kan je ze zodanig inzetten en aanpassen dat je je klant een gepersonaliseerde ervaring kan bieden.

Dag 4

Persoonlijkheid en stress

Duurzaam werken aan stress & burn-out betekent ook inzoomen op de persoonskenmerken, gedragspatronen, gewoontes en automatismen bij de klant. Op dag 4 gaan we dieper in op deze relatie tussen persoonlijkheid en stress. Ook hier combineren we een aantal internationale toptechnieken met onze verrassende en beklijvende integrale werkvormen. Je geeft niet alleen inzicht, maar brengt mensen ook op diepere lagen van hun identiteit in beweging.



Dag 5

Terug naar je kern

Burn-out ontstaat vaak wanneer mensen een leven leiden dat ver verwijderd is van wie ze écht zijn. We worden uitgenodigd om uit onszelf te gaan, onze levensenergie weg te geven, zonder dat er voldoende terug komt om het vol te houden. Op Dag 5 reiken we tools aan waarmee je klanten zichzelf beter leren kennen en weer tot zichzelf komen. Van hieruit kunnen ze voorheen stresserende gedragspatronen ombuigen tot groeikansen.

Dag 6

Verbinding met jezelf en je omgeving

Onze omgeving heeft een grote invloed op hoe we ons voelen en gedragen. We worden van buitenaf bestookt, uitgenodigd, verleid, onder druk gezet... Het vraagt veel discipline en zelfbewustzijn om dit tegen te gaan. Wie erbij wil horen, wordt vaak ook verondersteld bepaald gedrag te vertonen. We bekijken manieren om hier meer bewustzijn in te geven bij onze klanten, en reiken alweer verschillende methodieken en modellen aan om het anders aan te pakken.

Dag 7

Certificatie

De certificatiedag is het sluitstuk van de opleiding. Je krijgt de kans om jouw project rond stress en burn-out voor te stellen aan de groep. Je geeft ook een korte demonstratiesessie, waarbij je feedback krijgt van je medecursisten en de lesgevers. Een feestdag, waarop het voorgaande traject afgerond en gevierd wordt.



“

“Zeer praktische en to-the-point opleiding waarbij je na elke opleidingsdag onmiddellijk aan de slag kan met wat aangereikt wordt/werd. Doet je groeien als persoon, maar reikt je vooral ook tools aan om anderen te helpen in hun strijd met stress, energie en burn-out. Elke minuut was het waard om hier te zijn en heeft me ontzettend verrijkt. Perfecte mix tussen theorie en praktijk en zeer enthousiaste manier van lesgeven. Doe zo voort!”

Marijke S.

Waarom kiezen voor yourcoach?

Multilevel

Wij werken met alle 'klanten' van stress & burn-out. De persoon die er last van heeft, de coach/therapeut die begeleiding biedt en de organisaties die ermee geconfronteerd worden. Vanuit die verschillende invalshoeken ontstaat een evenwichtige en impactvolle manier van werken, die rekening houdt met de verschillende actoren.

Multidisciplinair

Stress speelt op verschillende gebieden. We bieden verschillende mogelijkheden aan. Niet gebonden aan één techniek, reiken we het beste aan uit verschillende disciplines. We nemen de essentie ervan en leren je deze zelf toepassen op een snelle en efficiënte manier. Van persoonlijkheidsmodellen tot relaxatietechnieken; van organisatorische beleidslijnen tot hartcoherentie; van mindfulness tot timemanagement.

Flexibel

Het verhaal en de situatie is bij iedereen anders. We werken niet met één vaststaande methode, omdat niet alles voor iedereen werkt. We werken aangepast aan de persoon en aan diens noden op het moment. Zo ontstaat een efficiënte en effectieve aanpak: onze klanten krijgen wat ze NU nodig hebben.

Body + Mind

Onze overtuiging is dat weten niet automatisch leidt tot ander gedrag. Ons lichaam leert anders, voornamelijk door iets aan den lijve te ervaren. Dat is ook wat wij zelf doen en doorgeven: de inzichten en concepten zo tastbaar mogelijk maken doorheen oefeningen en interventies. We leren nieuwe patronen aan door ze letterlijk en metaforisch bij te sturen en we krijgen kaders mee om dit mentaal te verklaren.

A woman with short dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is smiling and pointing with a brown marker at a flipchart. The flipchart has handwritten text in blue and purple ink. The background is a simple room with grey curtains.

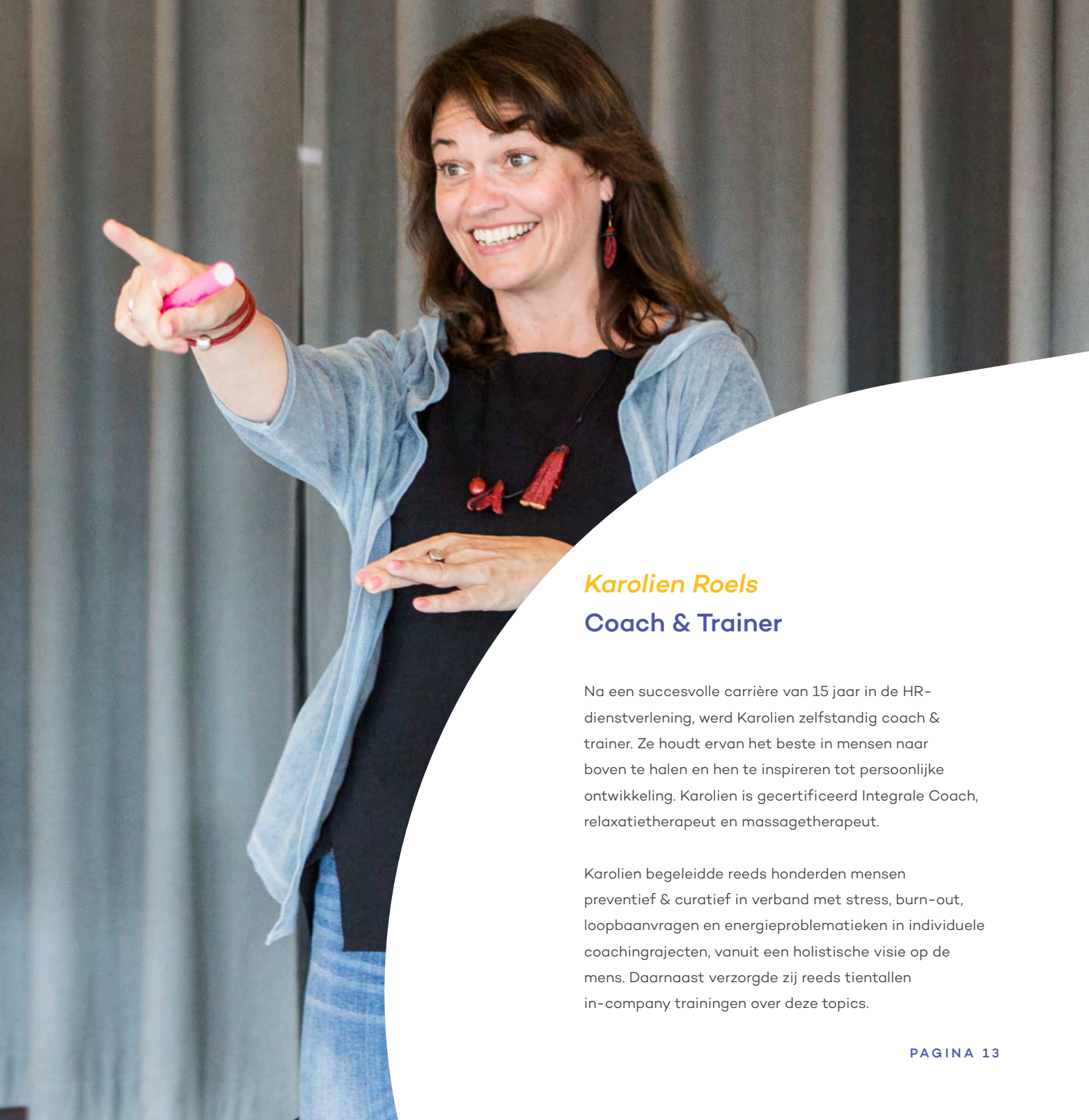
Over de lesgevers

Joke Adins

Coach & Trainer

Joke begeleidt op dagelijkse basis jongeren en volwassenen bij hun groeiprocessen. Ze begrijpt als geen ander de kunst om tegenslagen om te buigen tot groeikansen. Joke staat voor integrale begeleiding waarbij ze het evenwicht tussen het fysieke, mentale, emotionele en relationele nastreeft.

Dankzij haar globale benadering vergroot ze je veerkracht op verschillende gebieden. Joke helpt je graag terug aan het roer van je leven te staan, je energie te laten stromen en voluit JA! te zeggen tegen jezelf, je werk en je leven.



Karolien Roels

Coach & Trainer

Na een succesvolle carrière van 15 jaar in de HR-dienstverlening, werd Karolien zelfstandig coach & trainer. Ze houdt ervan het beste in mensen naar boven te halen en hen te inspireren tot persoonlijke ontwikkeling. Karolien is gecertificeerd Integrale Coach, relaxatietherapeut en massagetherapeut.

Karolien begeleidde reeds honderden mensen preventief & curatief in verband met stress, burn-out, loopbaanvragen en energieproblematieken in individuele coachingrajecten, vanuit een holistische visie op de mens. Daarnaast verzorgde zij reeds tientallen in-company trainingen over deze topics.

Over yourcoach

Yourcoach is een warm en professioneel coachings- en opleidingscentrum gevestigd te Gent.

We combineren officiële kwaliteit met creatieve invalshoeken. We zijn een bedrijf op mensenmaat – wij doen het werk zelf en heel ons team is zorgvuldig geselecteerd op ervaring in het (bedrijfs)leven. Alles wat we meegeven is gericht op onze eigen ervaringen van wat écht werkt – en we blijven steeds bijleren. We gaan voor efficiëntie en zuiverheid, met een gedetailleerd oog voor het essentiële.

In een notendop:

- Warm én professioneel.
- We nemen ons werk serieus, maar met humor.
- Gericht op congruentie van denken, voelen en doen.
- Regelmatig provocatief, met een knipoog.
- Verrassend, praktisch en dynamisch.

Yourcoach heeft het Qfor kwaliteitslabel en is erkend door kmo-portefeuille. Via de Vlaamse Overheid kan je 40% korting krijgen op onze opleidingen.



“Van bij de start voel je je deel van de yourcoach-familie!”



Loft 26

Alle opleidingen van yourcoach gaan door in Loft 26, onze eigen zaal in de vernieuwde Gentse Dokken. In een heldere en luxueuze ruimte vind je alle voorzieningen voor een aangename en memorabele opleiding, inclusief gezonde lunch en heerlijke koffie of thee.



yourcoach bvba

Begijnhoflaan 75
9000 Gent
tel: 09 335 62 04
info@yourcoach.be
www.yourcoach.be

