

## Stichting Burnout - 12 sessie-burnoutherstelprogramma

Het doel is bij te komen, energie op te doen en een aantal veranderingen te bewerkstelligen, zowel in u omgang met burnout (coping), uw leven als veranderingen bij uw werkgever.

Wij geven een indruk van de gebruikelijke volgorde van sessies. Tussen de sessies door worden 'huiswerkopdrachten' gemaakt en worden wekelijkse activiteitenplanningen opgesteld. De (als richtlijn: 12) sessies zijn opgesplitst in 3 fasen:

*fase 1: leren bijkomen*

*fase 2: inzicht verwerven*

*fase 3: veranderen voor de toekomst.*

### Fase 1 Leren Bijkomen

**Sessie 1: Diagnostiek en oriëntatie.** U wordt getest of u burnout hebt; ook wordt nagegaan in hoeverre 'de' typische burnoutverschijnselen bij u aanwezig zijn. Het programma wordt uitgelegd, financiën worden besproken en huiswerk wordt ingeleid – o.a. je burnoutverhaal opschrijven.

**Sessie 2: De uitputting.** Er wordt met u diepgaand geïnventariseerd wat stressgevende situaties en factoren zijn. Die worden vastgelegd. Eveneens wordt nagegaan welke factoren in uw leven u nog energie geven, en welke u vroeger energie gaven. De probleemgebieden (qua energielekkage) worden met u op een rij gezet. Er worden prioriteiten gesteld m.b.t. Tot diverse zaken.

**Sessie 3: Zelfvertrouwen.** Er wordt een 360 feedback rond u georganiseerd, en u maakt kernkwadranten, zodat u een des te beter inzicht krijgt wat u allemaal wel goed doet. Dit verhoogt uw zelfvertrouwen.

**Sessie 4: Stabilisatie.** Werk stress kan overvloeien in privé en vice versa; hetzelfde geldt voor de vrije tijd. Deze invloeden worden op een rij gezet. De energiegevers worden benadrukt en tussentijds wordt nagegaan hoe u tot een goede, energiegevend weekplanning kunt komen. Ontspanning wordt geïntroduceerd.

### Fase 2: Inzicht verwerven

**Sessie 5: Aanpak energievreters/stressoren.** De eerder gemaakte lijst wordt erbij gehaald, en er wordt diepgaand geïnventariseerd wat en hoe kan worden verminderd qua spanningsbronnen.

**Sessie 6: Coping.** Coping is 'omgaan met'. Er wordt nagegaan wat uw copingstijl is in allerlei situaties. En hoe u eventueel anders met dingen om kunt gaan. Andere copingstijlen worden geoefend met rollenspelen, en huiswerk om een en ander uit te proberen.

**Sessie 7: Job match.** Burnout kan voort komen uit een slechte match tussen persoon en werkinhoud of werkomgeving. De 8 meest gangbare mismatches worden met u nagegaan, om te kijken wat wel of niet van toepassing is. Ook wordt per gebied nagegaan wat er wel

of niet aan te doen valt.

**Sessie 8: Belangentegenstellingen.** Veel burnout hangt ook samen met belangentegenstellingen. Met u worden alle belangentegenstellingen in uw leven nagegaan – ook de tegenstellingen tussen u en uw omgeving (waaronder mogelijk collega's of baas). Ook wordt nagegaan wat of wie de 'steunverleners' in uw leven zijn en wie de 'vermoeders'.

### **Fase 3: veranderen voor de toekomst**

**Sessie 9. Overtuigingen.** Tijdens de sessies, maar ook door de week tussen sessies door (tijdens het uitvoeren van uw activiteitenplanning) gaan u dingen verrassen en opvallen waardoor uw opvattingen soms veranderen. Wij gaan op een rij welke opvattingen bij u wellicht allemaal zijn veranderd. De veranderde opvattingen kunnen leiden tot verminderde burnout.

**Sessie 10: Overzicht veranderingen.** Hier worden alle zaken die u hebt ontdekt en wilde veranderen op een rij gezet: de energievreters die worden aangepakt, de energiegevers, de belangentegenstellingen, de coping, de jobmatch. E.e.a. Wordt samengevat en consistent gemaakt.

**Sessie 11: Door anderen dan u te maken veranderingen.** De burnout lag natuurlijk niet geheel aan u. Aan de hand van de lijsten in de voorgaande sessies wordt vastgesteld wie verder wat moet veranderen om u uit de burnout te houden.

**Sessie 12: coming out/voor veranderingen opkomen.** Hier wordt alles bij elkaar opgeteld, worden de belangrijkste doelen opgeschreven evenals de dingen die de werkgever moet veranderen. U gaat achter uzelf staan en samen met de adviseur vragen om de veranderingen die buiten u zelf staan.

Mail [klant@stichtingburnout.nl](mailto:klant@stichtingburnout.nl) of bel 010-5192 135 (voor het hele land) voor een vrijblijvend oriënterend gesprek bij u in de buurt.