



STRESSMANAGEMENT

Als coach en supervisor begeleid ik je bij chronische stress, bij het herstel en/of het voorkomen van burnout en bij secundaire traumatisering.

Burnout:

Ontstaat na een langdurig proces door extra inspanningen waardoor het lichaam uiteindelijk ontregeld raakt. De reserves raken op! De opgebrande medewerker kan last krijgen van: slaap- en concentratiestoornissen, piekeren, niet meer kunnen ontspannen en genieten, geen prioriteiten meer kunnen stellen en chronische moeheid.

Coaching bij herstel en preventie van burnout:

Eerst gericht op lichamelijk herstel. Daarnaast richt de begeleiding zich op goed zelfmanagement en op het voorkomen van herhaling. Gebaseerd op de methode van Chronische Stress Reversal (CSR), Sonja van Sweden en mijn achtergrond.

Lees verder curriculum vitae

Vorm:

een serie van sessies van 1 – 1 ½ uur.

Voor:

mensen, die uitgeput zijn van het werk en mensen, die herstellen van burnout.

Secundaire Traumatisering is een beroepsrisico van het dagelijks werken met getraumatiseerde mensen. De klachten van de hulpverlener lijken op de klachten van de cliënt. Wanneer de klachten aanhoudend zijn, is er sprake van secundaire traumatisering. McCann/Pearlman noemen de verandering van innerlijke waarden en overtuigingen, als ook van psychische basisbehoeften. (Vicarious Traumatization)

Vorm:

coaching, supervisie, meerdaagse deskundigheidsbevorderingen.

Voor:

hulp- en zorgverleners die dagelijks werken met slachtoffers van geweld.

Stressmanagement en preventie richt zich op:

- Stress in of door het werk
- Stress in of door je leven en omgeving
- Stress in jezelf

Vrij te zijn om op 'positieve' en 'negatieve' situaties te reageren.