



Burn-out (klachten)? Gefeliciteerd!

Bij Authentiek Leiderschap geloven we dat burn-out klachten een belangrijke signaalfunctie hebben en een kans bieden om te groeien in persoonlijk leiderschap en daarmee in het ervaren van gezondheid, geluk en succes. Herstel van burn-out (klachten) hoeft niet lang te duren als je weet welke factoren een rol spelen en je deze leert beïnvloeden. Ons programma is een impactvolle en effectieve manier om niet alleen sneller te herstellen, maar daarnaast juist te groeien in persoonlijk leiderschap.

Wat is er aan de hand?

Je zit al een tijd niet lekker in je vel, hebt last van burn-out (klachten) of bent uitgevallen. Mogelijk heb je het gevoel dat je hebt gefaald of schaamt je je. Je had niet verwacht dat dit jou zou overkomen en vraagt je af hoelang dit gaat duren. Je bent op zoek naar de juiste hulp om zo snel mogelijk weer fit te worden en aan het werk te kunnen. Tegelijkertijd realiseer je je ook dat nu het moment is om te onderzoeken hoe het zo ver heeft kunnen komen. Je wilt voorkomen dat je hier nog eens in terecht komt en onderzoeken waar je weer gelukkig van wordt.

Wat zien wij?

Vanuit Authentiek Leiderschap signaleren wij dat veel mensen met burn-out klachten lang op zoek zijn naar de juiste hulp en deze uiteindelijk slechts ten dele en/of bij verschillende zorgverleners en/of coaches vinden waardoor het herstel lang duurt en niet duurzaam is.

De hulp richt zich meestal op het beïnvloeden van slechts één of enkele factoren die een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van de klachten, waardoor de kans op terugval groot is en mensen soms jarenlang “niet lekker in hun vel zitten”. Dit is zonde van de tijd, energie en het geld dat is geïnvesteerd én is bovendien een gemiste kans.



Programma

Nienke den Os van Authentiek Leiderschap heeft een uniek programma ontwikkeld dat qua inhoud continu, specifiek wordt afgestemd op de veranderende behoefte van de deelnemer gedurende het herstel- en ontwikkelproces.

De ervaring leert dat mensen met burn-out klachten veelal cognitief overbelast zijn, weinig contact hebben met hun gevoelsleven en/of moeite hebben dat naar buiten te brengen en ver zijn afgedreven van hun diepste drijfveren, waardoor ze minder gelukkig en succesvol zijn. In het programma kunnen globaal 5 stappen worden onderscheiden die mensen volgen van herstel in energie tot toekomstgerichte impact maken op basis van de eigen drijfveren. Lees verder in de bijlage een toelichting van het programma.

Resultaat van de coaching bij burn-out (klachten)

- Je herstelt goed en sneller van je burn-out (klachten);
- Je (h)erkent je eigen energiebalans en grenzen en kunt deze goed bewaken;
- Je hebt inzicht in het ontstaan van je klachten en weet welke rol persoons- en omgevingsfactoren daarin spelen;
- Je hebt inzicht in de Ego dynamiek (positionering strategieën) die jijzelf en anderen gebruiken, hoe je deze bewust kunt inzetten als je daarvoor kiest en hoe je voorkomt dat Ego's het onbewust van je overnemen en kunnen leiden tot burn-outklachten;
- Je kent je eigen diepste drijfveren, weet welke impact je graag wilt maken en welke unieke kwaliteiten je hebt om deze impact te kunnen maken;
- Je bent meetbaar gegroeid in zelf-reflecterend vermogen en zelfvertrouwen.

Het programma bestaat uit individuele coaching gesprekken, waarbij naast gespreksvormen gebruik kan worden gemaakt van o.a. haptonomie, mindfulness en ademhalingsoefeningen.

Coach



Nienke den Os is partner en coach bij Authentiek Leiderschap. Zij begon haar werkende leven als fysiotherapeut en is tevens opgeleid tot Haptonomisch Professional en leefstijlcoach. Vanuit deze achtergrond weet zij als geen ander het gevoelsleven, lichaamstaal en leefstijl te betrekken binnen haar coaching. Dit doet zij op een no-nonsense manier, die past bij en aansluit op het gedachtegoed van Authentiek Leiderschap.

Haar missie is: “Door echt contact te maken mensen laten groeien in zelfinzicht en zelfvertrouwen, waardoor zij hun eigen potentieel kunnen bevrijden”. Coaching bij burn-out klachten is een van haar specialisaties.

Meer weten?

Wil je onderzoeken of wij de geschikte partij voor jou zijn?

Tijdens een kort telefonisch gesprek verkennen we jouw behoefte en kijken we of onze werkwijze daarbij past.

Daarna volgt een intakegesprek op basis van no cure no pay. Hierin definiëren we haarfijn jouw coachdoel en maken we een programma op maat.

Neem contact op met Nienke via [06 19 796 882](tel:0619796882) of ndo@authentiekleiderschap.nl.



Meer lezen op de website

Bijlage: toelichting programma in 5 stappen

- 1 Het heeft weinig zin om met je in gesprek te gaan over waar je nou echt gelukkig van wordt of wat je wilt in de toekomst, wanneer je compleet overbelast bent, in dat stadium kan je gewoonweg niet helder nadenken. In eerste instantie richt het programma zich dan ook op het herstellen van de energiebalans en het (opnieuw) leren luisteren naar (signalen van) het lichaam. Samen met de coach/haptonoom breng je in kaart hoe de belasting en belastbaarheid er op dat moment uitzien en hoe deze zo snel mogelijk in balans kunnen worden gebracht. Je onderzoekt met de coach op welke wijze je tot rust kan komen. Voor de een is dit door middel van massage of ademhalingsoefeningen, voor de ander door te wandelen of rustig hard te lopen. Tevens wordt gekeken naar het slaap- en voedingspatroon en waar nodig wordt advies gegeven om deze te verbeteren. De belasting wordt (in overleg met jou en betrokken bedrijfsarts/huisarts) teruggeschroefd zodat er ruimte komt voor herstel.
- 2 Je werkt zelfstandig en samen met de coach aan het verhogen aan de belastbaarheid. Je ontwikkelt inzicht in wat energie geeft en kost en leert vaardigheden om tot rust te komen en fitter te worden. Het hoofd komt tot rust, het contact met het lichaam en gevoelsleven wordt hersteld. De aard en ernst van signalen van het lichaam worden (h)erkend. Je leert weer te voelen, gevoelens te benoemen en deze in een veilige setting naar buiten te brengen.

- 3 De belastbaarheid is toegenomen en je ervaart dat je cognitief weer beter functioneert. Je vult een Ego Scan in en ontwikkelt inzicht in de positioneringsstrategieën die je gebruikt ten opzichte van anderen. Het boek Authentiek Leiderschap wordt bestudeerd en je ontwikkelt inzicht in jouw selectieve perceptie, drijfveren, blokkerende en stimulerende normen en welke rol deze spelen en hebben gespeeld in het ontwikkelen en beïnvloeden van jouw burn-out (klachten). Deze inzichten zijn van cruciaal belang voor het inzichtelijk maken van patronen en preventie van terugval. Ondertussen wordt de energiebalans bewaakt. Je ervaart dat je tot meer in staat bent en verhoogt de belasting, maar voelt je wellicht nog kwetsbaar. Terugkeer naar het werk ervaar je mogelijk als spannend. Er wordt geoefend met grenzen (h)erkennen en bewaken.
- 4 Er worden door de coach interviews gehouden met sparringpartners om het beeld op te halen uit jouw omgeving. Waar ligt jouw kracht? Waar ziet de omgeving jou het meest gelukkig worden van jouw impact? Welke ontwikkeling gunt de omgeving jou? Deze inzichten verdiepen het inzicht in jezelf en helpen patronen nog sneller te (h)erkennen en waar nodig te doorbreken. Je onderzoekt je diepste drijfveren en persoonlijke missie, de beelden van de sparringpartners kunnen hierbij helpen. De belasting wordt verhoogd en je wordt nu uitgedaagd al het geleerde in de praktijk te brengen en met je eigen grenzen te spelen.
- 5 Je kent nu je diepste drijfveren en leert daarnaar te handelen in verschillende omgevingen. Je kent je eigen Ego patronen en wanneer deze helpen of in de weg zitten en oefent om hier bewust mee om te gaan. Je voelt en herkent je eigen grenzen en kan hier bewust mee omgaan. Je durft bewust uit je eigen comfort zone te stappen. Jouw zelfinzicht en zelfvertrouwen zijn enorm toegenomen en je bent geëquipeerd in de toekomst je eigen gezondheid te bewaken en weet wat je nodig hebt om gelukkiger en succesvoller te zijn in zowel privé als professionele leven.