



Begeleiding bij burn-out

Een burn-out is één van de belangrijkste psychische oorzaken van langdurig ziekteverzuim. Adequaat ingrijpen kan een burn-out voorkomen of de herstelperiode aanzienlijk verkorten.

Wat is begeleiding bij een burn-out?

Fooqus heeft een intensief 5-stappenplan ontwikkeld voor het effectief behandelen of voorkomen van een burn-out.

Hoe ziet begeleiding bij burn-out eruit?

Fase 1 bestaat een uitgebreide intake. Fase 2 en 3 zijn gericht op herstel, fase 4 op de terugkeer naar werk. In elk van deze fases vinden er twee groepsgesprekken en één individueel coachmoment plaats. Tijdens fase 5 kan er nog zes maanden onbepaald een beroep worden gedaan op onze nazorg in de vorm van e-coaching.



Stap 1: Intake

Tijdens het intakegesprek met je coach stellen we de kern van je probleem vast en de behandeldoelen. Vervolgens stemmen we het persoonlijke programma hier op af.

Stap 2: Rust

Is het glas halfvol of halfleeg? Jouw antwoord op deze vraag wordt (onbewust) bepaald door wat je geleerd hebt en hoe je denkt. Heb je sterk de neiging om slechte eigenschappen bij jezelf te (h)erkennen en daar de nadruk op te

leggen? Wij schijnen een licht op je positieve kanten en bieden je perspectief.

- leren adequaat met stress om te gaan
- mindfulness-training
- de kracht van balans
- erkenning dat beide kanten er mogen zijn (plus én min)

Stap 3: (Re)vitalisering

In de derde fase leer je zelf je eigen fysieke en mentale knelpunten in kaart te brengen én op te lossen. Je wordt met warmte, oprechte belangstelling en humor begeleid om op je

Instream, doorstroom en uitstroom van personeel



eigen manier de gewenste verandering in te zetten.

- de invloed van stress op lichamelijk en geestelijk welzijn
- in balans brengen van de energiegevers en -vreters
- interactieve oplossingen voor stress, energiedagboek
- opbouw in lichaamsbeweging
- slapen en voeding
- oplossingsgerichte communicatie
- praktische opdrachten en interactie

Stap 4: Perspectief op werk

Je leert weer te vertrouwen op jezelf en leert inzien dat je alles in huis hebt om er, met je omgeving, een succes van te maken. Je hebt meer invloed dan je denkt! Je bepaalt grotendeels zelf hoe jouw leven er over vijf of tien jaar uitziet. Welke keuzes maak jij?

- je talenten en competenties in beeld
- wat echt belangrijk is voor jou in werk
- actieplan voor ontwikkelpunten
- bewustwording en nieuwe inzichten t.a.v. werk

Stap 5: Weer aan de slag en nazorg

Samen met je coach werk je een persoonlijk aandachtsplan (PAP) uit. Wat is goed voor jou? Wat heb jij nodig om lekker te kunnen werken? Hoe bewaak je de balans tussen privé en werk en hoe bewaak je je energiebalans?

- opbouw in behapbare stappen naar werk
- aanreiken van praktische tools om zelf mee aan de slag te gaan

De komende zes maanden hervat je het werk, maar houd je (digitaal) contact met je e-coach. Waar loop je tegen aan? Wat heb je nodig?

Waarom Fooqus?

Fooqus helpt mensen bij het terugkeren naar of het vinden van werk. Daarin onderscheiden wij ons door onze pragmatische aanpak en persoonlijke en positieve benadering. Ons doel is mensen (duurzaam) revitaliseren. Onze kennis van de arbeidsmarkt en grote netwerk in combinatie met onze activerende aanpak zorgen ervoor dat we bijzonder succesvol zijn in wat we doen. Ruim 75% van onze cliënten keert duurzaam terug naar werk of vindt een nieuwe baan.

Meer weten?

☎ 043-36 22 671

✉ info@fooqus.nl

Of vraag gelijk een vrijblijvende offerte aan!