



## Burnout

Een burnout sluipt er meestal langzaam in en maakt je op een bepaald moment duidelijk dat je een tijd lang te veel van jezelf hebt gevraagd. Met een adequate begeleiding kun je burnout voorkomen of er goed van herstellen.

### Een burnout is werkgerelateerd en stressgerelateerd.

Bent u al langere tijd erg vermoeid of heeft u het gevoel opgebrand te zijn? Heeft u last van stress? Twijfelt u aan uzelf of uw eigen kunnen? Neemt u meer en meer afstand van uw werk en sociale omgeving? Voelt alles zwaar of als een verplichting? Is het plezier verdwenen en ervaart u weinig steun? U bent dan mogelijk overspannen of burnout.

Met een persoonlijke benadering en een doelgerichte aanpak kunt u verder terugval voorkomen of goed herstellen. U kunt leren weer in contact te komen met uzelf en de ander en krijgt zicht op uw klachten. De begeleiding helpt u uw fysieke en emotionele veerkracht te hervinden en anders om te gaan met bepaalde situaties (coping).

### Maatwerk

De gebruikte methoden en technieken sluiten aan op uw situatie, uw vraag en uw persoonlijke stijl van leren. Ieder mens en iedere situatie is anders. Elk traject is daarom persoonlijk afgestemd en maatwerk.

### Begeleidingsvormen

Supervisie, coaching of muziektherapie