

Professioneel Begeleiden bij Burn-out

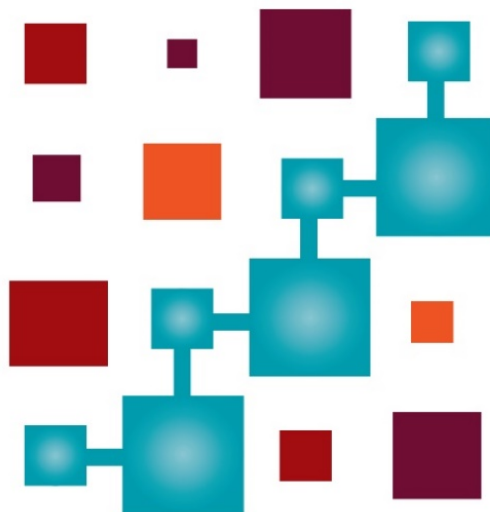
20 en 21 september 2016

Conferentiecentrum De Poort

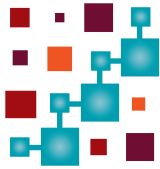
Groesbeek



&



Jakob van Wielink
RESILIENCE • LEADERSHIP • TRANSITION



Niet vechten tegen jezelf.
Niet vluchten voor je verlies.
Stop het verzet.
Doorleef het.

Erdoorheen gaan
Erkennen
Wakker worden
Bij wie en wat je bent
Cees van Elst

Inhoud

Soms zijn de beelden je hebt te groot voor jou. Je leeft een leven dat je uitput. De verwachtingen die je hebt van jouw leven putten uit, ze verlammen je. Ze halen je weg bij jezelf. En je raakt burn-out, en soms nog eens. Opgebrand. De pijp is leeg.

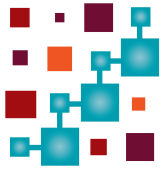
Burn-out is meer dan moe zijn en je werk of leven tijdelijk niet meer aankunnen. Het is meer dan te lang te hard hebben gewerkt. Burn-out raakt wezenlijk aan (vaak onbewuste en weggestopte, pijnlijke) ervaringen van persoonlijk falen. Het gaat over een aangetast zelfbeeld. Burn-out heeft te maken met je diepste kern. Wie ben ik, wat drijft me en welke keuzes maak ik? Dat gaat dus veel verder dan de concrete aanleidingen als werkdruk, ontslag, pesten op het werk, onvoldoende waardering of te weinig uitdaging.

De confrontatie met fysieke uitputting en het niet meer kunnen opbrengen van geringe zaken en taken, geeft de mogelijkheid bij de diepste kern te komen. En zelf keuzes te maken die voortkomen uit een soort van ontwaken. Een ontwaken uit de droom van het heilige moeten, het altijd klaarstaan, het verantwoordelijk zijn voor die ander.

Overlevingsmechanismen kunnen uitsluitend werken in een toestand van onbewust zijn. Overleven betekent je houvast zoeken in een verleden dat er niet meer is. En in een toekomst die er nog niet is. Overleven is een vorm van lijden die een hoge prijs heeft. En de hoge prijs die wordt betaald kan burn-out heten.

Het draaien op overlevingsmechanismen kan echter worden gestopt door diezelfde burn-out. In essentie kan burn-out dus een ontwaken zijn. En een mogelijkheid te stoppen met onbewuste drijfveren.

Wat ervoor nodig is? Het beest recht in de bek kijken, erdoorheen gaan, geen binnendoor weggetjes nemen door in 30 dagen uit de burn-out te willen zijn.



Veel begeleiders haken vooral aan op de fysieke en mentale toestand en brengen de ander zorgzaam weer naar een beter energieniveau. Door inzicht te geven in denkpatronen en overtuigingen die hebben geleid tot overleven. Zodat de ander, na tot rust te zijn gekomen, het weer zelf kan. En verder gaat.

Heilzame burn-out begeleiding gaat verder dan dat. Het is de taak van de professioneel begeleider om de ander te begeleiden de oerbron weer te laten stromen. Zodat de opgejaagde verbetenheid niet langer de regie heeft en de eigen diepere drijfveren weer leidend worden. Het is ook de taak de cliënt uit te nodigen te onderzoeken wat het ego wil vertellen en wanneer het goed is dat het zwijgt.

Heilzame burn-out begeleiding doet de uitnodiging aan de ander om te onderzoeken welke tekorten en verliezen we in ons leven hebben ontwikkeld en daar om te rouwen, zodat de ander in vrijheid verder kan. Hiertoe zal de begeleider ook een secure base moeten kunnen zijn, die de eigen geschiedenis rond hechten, verbinden, verliezen en rouwen onder ogen is gekomen.

Tijdens de training *Professioneel begeleiden bij burn-out* leer je hoe je vanuit een integratief kader: de thema's van de Transitiecirkel en Heartfulness, deskundige begeleiding kunt bieden aan mensen met burn-out.

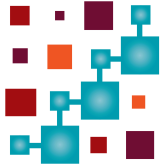
Inspiratiebronnen

In de training werken wij onder meer met inzichten uit de Transactionele Analyse, Heartfulness, het systemisch werken en de non-dualistische benadering. Wij worden daarbij mede geïnspireerd door George Kohlrieser, Wibe Veenbaas, Viktor Frankl, Franz Ruppert, Bert Hellinger, Isaac Shapiro, Eckhart Tolle, Jon Kabat Zinn en David Servan Schreiber.

Doel / Opbrengst

Veel begeleiding gericht op burn-out is eenzijdig. Burn-out wordt beschouwd óf als iets lichamelijks, óf iets psychisch óf iets hormonaals óf iets mentaals. Het verklaren van burn-out vanuit één specifiek aspect leidt tot een eenzijdige benadering, waarbij optimaal en duurzaam herstel achterwege blijft.

De training *Professioneel begeleiden bij burn-out* biedt een integratieve aanpak dat recht doet aan de complexiteit van burn-out en het unieke verhaal van elke persoon. Aan de hand van een diep werkende en integrale aanpak bekrachtig je jouw professionele begeleiding, waarbij herkenning, erkenning, hervonden evenwicht en veerkracht centraal staan.



Werkwijze

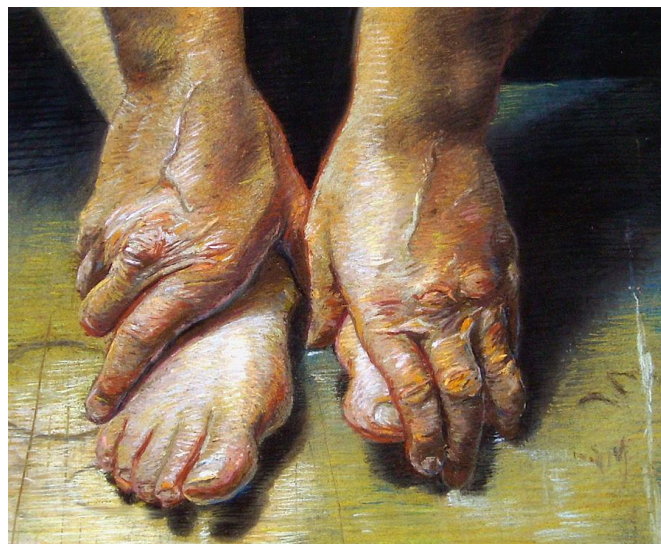
Langs thema's als identiteit, persoonlijkheid, ouder en kind kwaliteiten, normen en waarden, overtuigingen, oorzaken en aanleiding, verstoring van evenwicht en verlies staan we stil bij veel van de facetten van burn-out. Wij werken ervaringsgericht: de theorie wordt steeds gekoppeld aan interventies die jij als deelnemer kunt ervaren en toetsen op 'werkzaamheid'.

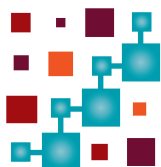
De thema's van de Transitiecirkel en elementen uit de Heartfulness bieden een leidraad gedurende de training. Deze leidraad en de in de training aangereikte oefeningen kun je integreren in je begeleiding. Je ontvangt een trainingsmap, met nuttige informatie, recente wetenschappelijke inzichten en relevante artikelen.

Doelgroep

De training is bedoeld voor onder meer interne coaches in organisaties, organisatiecoaches, (loopbaan)coaches, executive coaches, counselors, supervisors, therapeuten en (bedrijfs)maatschappelijk werkers die al ervaring hebben in het begeleiden van mensen met een burn-out.

We werken met minimaal 8 en maximaal 18 deelnemers.





Trainers



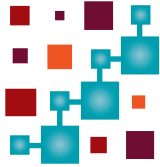
Cees van Elst is LVSC Registercoach®, opleider en consultant. Hij is eigenaar van HeartfulAtWork en werkt voor de Academie voor Medisch Specialisten. Cees is een van de ontwikkelaars van het Heartfulness Based Coherence Program®, een diepgaand programma voor mensen met stress gerelateerde klachten en burn-out, dat onder meer gebruik maakt van biofeedback, ademtraining en gebaseerd is op de Mindfulness. Motto: “Het grootste drama van de mens is onze mentale spam: gedachten, overtuigingen en ervaringen die we liever niet willen hebben. Onbewust zijn we vrijwel continue in gevecht met onszelf en raken we ver verwijderd van datgene dat we in essentie zijn. Heling vindt plaats door weer in contact te zijn met de bron”. Voor meer informatie: www.heartfulatwork.nl.



Jakob van Wielink is opleider en begeleider en publiceert veelvuldig over de thema's verlies, veerkracht, leiderschap en verandering. Naast zijn praktijk voor individuele begeleiding, werkt Jakob nationaal en internationaal voor mensen en organisaties bij het ontwikkelen van (persoonlijk) leiderschap en veerkracht. Hij is onder meer verbonden als kerndocent verliesbegeleiding aan de Christelijke Hogeschool Ede (CHE), als opleider aan de opleiding tot Master Counselor bij het Europees instituut en als executive coach aan het High Performance Leadership Programme van het International Institute for Management Development (IMD) te Lausanne, Zwitserland. Voor meer informatie: www.jakobvanwielink.com

Literatuur

- *Stress en burn-out voorkomen. Ervaar weer flow in je leven*, Anselm Grün (bij de prijs inbegrepen)
- Aanvullende artikelen (worden digitaal ter beschikking gesteld)
- Alle in de training gebruikte oefeningen en opdrachten worden digitaal ter beschikking gesteld



Praktische informatie

Datum: dinsdag 20 en woensdag 21 september 2016

Werktijden: 10.00 – 17.00 uur

Kosten: € 695,- ex btw inclusief koffie/thee, lunch en boek. Inschrijving is definitief na ontvangst betaling. De algemene voorwaarden van Jakob van Wielink I Resilience – Leadership - Transition zijn van toepassing.

Locatie: Conferentieoord De Poort, Groesbeek

Via de website van De Poort kunt u een overnachting boeken. Op de site vindt u ook verwijzingen naar bed & breakfasts in de buurt.

www.depoort.org

Aanmelden: Door het invullen van het aanmeldformulier op www.jakobvanwielink.com

Informatie: 06 – 532 885 24 of via cees.van.elst@heartfulatwork.nl

06 – 462 116 17 of via info@jakobvanwielink.com