

Professioneel begeleiden bij burn-out

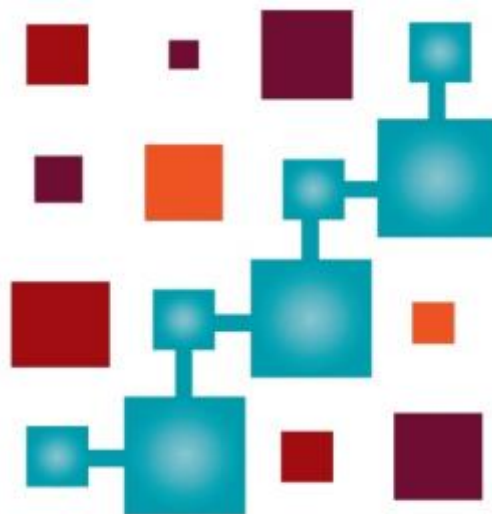
30 en 31 januari 2017

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

“Burn-out is verlies van contact met datgene waartoe jij geroepen bent, jouw diepste talent. De uitnodiging die burn-out doet is transitie vorm te geven en terug te keren naar je unieke bron van vreugde en levensenergie” (Cees van Elst & Jakob van Wielink).

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 het verlies van contact met je diepste kern. Wie ben ik, wat drijft me en welke keuzes maak ik? Burn-out 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 keuzes te maken die voortkomen uit een soort van ontwaken. Een ontwaken uit overlevingsmechanismen en 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.

Wat ervoor nodig is? Clienten faciliteren om de burn-out ‘recht in de bek te kijken’, erdoorheen te gaan, geen binnendoor weggetjes nemen door in 30 dagen uit de burn-out te willen zijn. En dit te begeleiden vanuit een helende mildheid, volledige acceptatie van wat is en het kunnen zijn van een secure base.



Helende burn-out begeleiding betekent voor ons dat de professioneel begeleider de cliënt ontmoet op een reis naar haar of zijn oerbron. Om de verbinding weer te maken en te laten stromen.

Zodat de opgejaagde verbeterheid 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. Hiertoe zal de begeleider ook een *secure base* mogen zijn, die de eigen geschiedenis rond hechten, verbinden, stress en teleurstelling onder ogen is gekomen. En zich kan verbinden met het hart.

Tijdens de training *Professioneel begeleiden bij burn-out* leer je hoe je vanuit een integratief kader: de thema's van de Transitiekring en Heartfulness, deskundige begeleiding kunt bieden aan mensen met burn-out. We nemen daarvoor de eigen ervaringen van deelnemers als uitgangspunt.

Inspiratiebronnen

In de training werken wij onder meer met inzichten uit 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

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 (h)erkenning, hervonden evenwicht en veerkracht centraal staan.

Tijdens deze intensieve en interactieve training:

- Verken je jouw referentiekader van waaruit jij burn-out benadert
- Verken je 'mentale spam' als bron van onbalans, stress en burn-out
- Verbind je je met het eigen hart als secure base
- Leggen we een fasemodel voor begeleiding aan je voor
- Verken je jouw eigen bron van stilte en awareness
- Verken je de eigen levensreis en secure bases
- Herken je de put als bron voor transitie
- Oefen je aan de hand van geleide (adem)meditaties, visualisaties en korte systemische opstellingen
- Bekrachtig je jouw professionele begeleiding door nieuwe inzichten en handvatten

We werken met minimaal 8 en maximaal 18 deelnemers.



Werkwijze

Langs thema's als identiteit, persoonlijkheid, overtuigingen, oorzaken en aanleiding, verstoring van evenwicht, hechting en verbinding, staan we stil bij een aantal 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 in de training aangereikte praktijktheorie en oefeningen kun je integreren in je begeleiding. Je ontvangt relevante artikelen.

Doelgroep

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

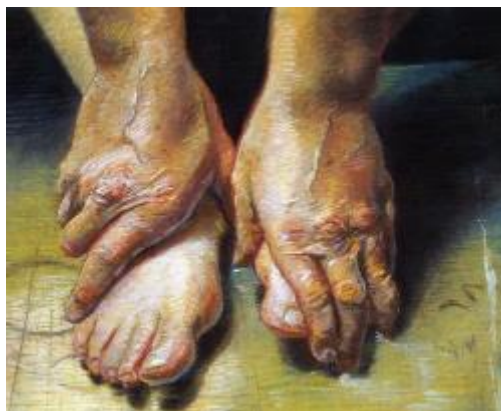
PE-punten zijn aangevraagd bij LVSC en NOBCO

Deelnemers zeggen

"De training is een diepgaande reis langs verschillende zienswijzen op begeleiding van cliënten in een burn-out situatie. Het is een persoonlijke reis geweest. Ik ben zowel gegroeid in mijn eigen thema's maar ook in de fasering en diepte waarop je als coach kunt interevenieren" (Gilbert).

"De training heeft mij nieuwe inzichten gegeven en een andere kijk op burn-out. Waardevol in mijn werk waarin ik met nieuwe tools aan de slag kan. De vorm heeft emotioneel impact voor de deelnemers".

"De training heb ik als heel bijzonder en intens ervaren. Een training die gaat over de pure essentie van burn-out. Ik heb mooie inzichten en tools opgedaan om mensen te kunnen begeleiden naar de pijn waar burn-out uit voorkomt, vooral door deze zelf te ervaren. Door de pijn aan te kijken en aan te pakken vanuit de bron kan iemand komen tot heling en daarmee duurzame verandering. Uit het hoofd, in het hart!" (Lucie)





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.

Voor meer informatie: www.heartfulatwork.nl.



Jakob van Wielink is opleider en begeleider en publiceert veelvuldig over de thema's verlies, veerkracht, leiderschap en transitie. Naast zijn praktijk voor individuele begeleiding, werkt Jakob nationaal en internationaal voor mensen en organisaties bij het ontwikkelen van (persoonlijk) leiderschap en veerkracht.

Voor meer informatie:

www.jakobvanwielink.com

Literatuur

- *Stress en burn-out voorkomen. Ervaar weerflow 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: maandag 30 en dinsdag 31 januari 2017

Werktijden: 09.30 – 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 | Resilience – Leadership - Transition zijn van toepassing.

Locatie: Conferentieoord De Poort, Groesbeek

Via de website van De Poort kun je een overnachting boeken. Op de site vind je 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