



# STAP UIT JE BURNOUT

**STAP UIT JE BURNOUT** is een uitgekiend programma dat binnen drie maanden zorgt voor meer energie, grotere stressbestendigheid en meer emotionele stabiliteit. Onder meer onderstaande symptomen kunnen duiden op een (naderende) burn-out:

- VAKER ZIEK ZIJN
- VERMOEIDHEIDSKLACHTEN
- SLECHT SLAPEN
- SIGNALLEN VAN EMOTIONELE UITPUTTINGEN, ZOALS WOEDE-UITBARSTINGEN EN EMOTIONELE SCHOMMELINGEN

## ONS PROGRAMMA

Hoe werkt Stap uit je Burnout? Een compleet, voor iedereen haalbaar, wandel-/trainingsprogramma vormt de basis. Hierbij ligt de focus zowel op het emotionele als het fysieke herstel.

**HET HERSTEL HEEFT  
ONZE VOLLE AANDACHT!**

Dankzij de gerichte begeleiding van een deskundige coach én de nodige drive om weer beter te worden, krijgt het herstel binnen 12 weken een kickstart!

## STAPPENPLAN



STAP 1

Aanvang herstelprogramma



STAP 2

Werken aan je kracht



STAP 3

Stressbestendiger worden



STAP 4

Verder herstel

**BINNEN 12 WEKEN KRIJGT HET HERSTEL EEN KICKSTART!**

## WAT HOUDT HET PROGRAMMA IN?

U kunt ons direct inschakelen zo gauw een burn-out dreigt of geconstateerd is. Hierbij geldt: rust roest! Hoe langer iemand ziek thuis is, hoe groter zijn afstand wordt tot het werk.

Vanaf dag 1 gaan we werken aan de conditie door middel van een intensief fysiek programma op basis van (sportief)wandelen. Door op het juiste niveau te trainen vindt regeneratie plaats in het lichaam. Dit loopt gedurende het traject door. De cliënt krijgt een map, trainingsmiddelen en wekelijks huiswerk en wordt gericht gecoacht om ook mentaal te herstellen. Zodoende krijgt het herstel binnen 12 weken een kickstart en komt hij stressbestendiger uit het traject! Dit voorkomt terugval.

## HET RESULTAAT IS EEN FITTE CLIËNT DIE WEET:

- WAAR ZIJN VALKUILEN ZITTEN
- WAAR ZIJN KWALITEITEN LIGGEN
- WAAR HIJ ENERGIE UIT HAALT
- HOE DE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ TE BEWAREN

## STAPPENPLAN NAAR HERSTEL

### STAP 1

Aanvang  
herstelprogramma

Langdurige stress verzwakt het lichaam, wat daardoor weer minder stressbestendig wordt. Dit zelfversterkend effect doorbreken we door, na een aanvangstest, een op maat geschreven fysiek programma op te starten. Dit luistert nauw en hiervoor krijgt de cliënt de nodige trainingsmiddelen aangereikt. Aanvullend krijgt de cliënt in deze fase intensieve begeleiding door de coach (2x per week). Fysiek herstel creëert de mogelijkheid voor mentaal herstel.

### STAP 2

Werken aan je kracht

Terwijl het fysieke herstel doorzet, is het van belang om het zelfvertrouwen van de cliënt te vergroten. De coach heeft vanaf nu wekelijks contact en zal de juiste empowerment technieken selecteren en toepassen. De cliënt hervindt zijn kracht en komt steviger in zijn schoenen te staan.

### STAP 3

Stressbestendiger  
worden

Het herstel vordert en daardoor ontstaat er ruimte om de cliënt te laten nadenken over de oorzaken van zijn burn-out. Nu verschuift de aandacht naar het beter leren omgaan met de uitdagingen die de werkomgeving stelt. Het resultaat is grotere stressbestendigheid.

### STAP 4

Verder herstel

Na 3 maanden is de fitheid van een cliënt enorm toegenomen. Niet iedereen is 100% hersteld, maar met de opgedane kennis kan men zelf doortrainen. Aanvullend kan met de coach een verlenging worden afgesproken om de vinger aan de pols te houden.

## COACHES

Onze coaches zijn gediplomeerde stressconsultants, -counselors en psychologen, gespecialiseerd in het voorkomen en herstellen van een burn-out en stressbestendiger worden. Ze zitten door het hele land, oftewel men kan vrijwel altijd geholpen worden door één van onze coaches!

## KOSTEN

Een burn-out is een grote kostenpost voor een bedrijf. Het kost een werkgever gemiddeld tussen de € 200 – € 250 per dag. Ook inkomstenverzekeraars weten welke kosten ziekte dagen meebrengen. De ziekteduur bij een burn-out varieert van 3 maanden tot een jaar! Een cliënt aan het werk houden, of zo snel mogelijk terug op het werk krijgen is daarom heel waardevol. De kosten van een compleet traject zijn vast. U weet dus precies waar u aan toe bent.

## GRATIS PRESENTATIE/CONTACT

Graag komen we bij u langs voor een gratis presentatie en uitleg over het ontstaan van burn-out, de gevolgen voor het lichaam en hoe dat met onze methode aan te pakken. Neem hiervoor contact op via [CONTACT@STAPUITJEBURNOUT.NL](mailto:CONTACT@STAPUITJEBURNOUT.NL) of bel direct Fred Steetsel 06-48616990. Ook als u direct een afspraak wilt maken!