

# Burn-Outpreventie

## driedaagse training

### Algemene beschrijving

Van alle werknemers in Nederland heeft 7% burn-out verschijnselen. Ruim 25% lijdt aan vermoeidheid door het ervaren van werkstress. Juist mensen die erg betrokken zijn bij hun werk, een groot doorzettingsvermogen hebben en verantwoordelijkheidsgevoel bezitten, lopen het meeste risico om met burn-out uit te vallen. Een leidinggevende is niet gebaat bij het uitvallen van kwalitatief goed personeel. Om tijdig in te grijpen en daardoor langdurig uitval te voorkomen, is het van belang dat de leidinggevende de kenmerken van verschillende vormen van stress kent, adequaat de signalen oppakt en weet wat hij/zij er mee kan doen om uitval tegen te kunnen gaan. Naast de besparing die dit oplevert op de verzuimkosten, kunt u de continuïteit in uw bedrijf waarborgen.

### Voor wie?

Managers / leidinggevenden / teamleiders in de zakelijk dienstverlening (MKB) en in de non-profitsector, zoals overheid en onderwijs.

### Doel van de training

Kennis verwerven en het opdoen van communicatieve vaardigheden om burn-out en andere vormen van werkstress bij medewerkers te herkennen en daar professioneel mee om te gaan.

*"Een gezonde boom heeft vruchten maar ook wortels!"*

### Werkwijze

De training is vooral praktisch van aard: theorie wordt afgewisseld met discussie, oefeningen, rollenspellen en inbreng eigen casussen.

### Programma

- Inleiding
- Verschil tussen burn-out en andere vormen van stress
- Burn-out: klinisch beeld en diagnostiek
- Wat doet burn-out met lichaam en geest? Oorzaken en gevolgen
- Herkennen van klachten en signalen
- Burn-out en menstypen
- Assessment van (naderende) burn-out bij medewerkers
- Wie doet/kan wat?
- Wat zijn de mogelijkheden?

#### Locatie

Simon Stevinweg 2A  
8013 NB Zwolle\*

#### Aantal deelnemers

Minimaal 4 en maximaal 12 (in volgorde van definitieve schriftelijke inschrijving).

#### Data

In overleg

#### Trainer

Drs. Ger Zijl

#### Follow-up

Mogelijkheid voor na-trainingsdag(en).  
In overleg met de organisatie te bepalen.

#### Informatie en inschrijvingen:

Valk & Partners training naar resultaat  
Simon Stevinweg 2A  
8013 NB Zwolle  
T (038) 467 4210  
F (038) 467 4229

Postbus 40188  
8004 DD Zwolle

E [info@valk.info](mailto:info@valk.info)  
I [www.valk.info](http://www.valk.info)