






## BURNOUT OVERWINNEN COACHING HELPT

### ALLES OP EEN RIJTJE !

- 1 Herstel en conditie opbouwen
- 2 Groeiproces en valkuilen op tijd herkennen
- 3 Zelf toepassen en weer genieten

### Contactgegevens

-  Bloemistenlaan 45A, 2313BB Leiden
-  Telefoonnummer : 071 51 494 48
-  Email : [info@psycholoog-leiden.nl](mailto:info@psycholoog-leiden.nl)

## Coaching bij burn-out

Burn-out is rooibouw. Het is een uitputtingsreactie van lichaam en geest door langdurige, vaak jarenlange, overbelasting. Een burn-out ontstaat als je ondanks stress en spanning geen hersteltijd neemt, maar stug door blijft gaan. Dat is ongezond voor lichaam en geest. Een burn-out ontstaat meestal door een bundeling van persoonlijkheidskenmerken en werk- en privéomstandigheden.

Stress kan in je hoofd zitten en heeft tegelijkertijd een fysieke component. Om nooit (meer) burn-out te raken of er van te herstellen, is het nodig aan beide componenten aandacht te besteden. Daarbij zijn beweging, activiteiten, gedachtes, gevoelens en ontspanning van groot belang. De burnout behandeling bestaat uit 3 fases: 1. Herstel en conditie opbouwen; 2. Groeiproces en valkuilen op tijd herkennen; 3. Zelf toepassen en weer genieten.

Ik maak in de gesprekken gebruik van richtlijnen van het Trimbos instituut, het 3B-programma van Anita Roelands (Roelands, 2015), inzichten van professor Brené Brown (Brown, 2013 en 2015) en interventies vanuit de mindfulness MBSR-training (Kabat Zinn 2012 en 2014).

Deze aanpak vergroot zelfkennis, creëert vooruitgang in het herstel en bereikt duurzame resultaten. In de loop van de jaren heb ik met veel plezier honderden cliënten met een burn-out begeleid en is het een specialisme geworden.




De tarieven (particulier en voor werkgevers) zijn te vinden op de website: [www.psycholoog-leiden.nl](http://www.psycholoog-leiden.nl).

Heb je een vraag of wil je even overleggen? Neem gerust contact met me op. Ik denk graag met je mee.

Hartelijke groet,  
Marianne Schipper



## Contactgegevens

-  Bloemistenlaan 45A, 2313BB Leiden
-  Telefoonnummer : 071 51 494 48
-  Email : [info@psycholoog-leiden.nl](mailto:info@psycholoog-leiden.nl)