



**CREATIEVE COACHING**

'Werken aan jezelf was nog nooit zó leuk!'



## STRESS- EN BURN-OUT

Af en toe wat stress of spanning ervaren is niet erg. Het maakt je alert en zet je aan om goed te presteren en scherp te blijven. Anders wordt het, wanneer stress voortdurend aanwezig is.

Langdurige stress kan uiteindelijk leiden tot een burn-out.

Dat is het punt waarop het écht niet meer gaat en je daadwerkelijk bent uitgeput.



Een burn-out kan iedereen overkomen, het is niet iets om je voor te schamen. De beste weg naar herstel is maatwerk. De gespecialiseerde Stress- en Burn-out coach van Buro PRET helpt jou hier graag bij met het persoonlijke begeleidingstraject **TERUG IN BALANS**. Met dit traject werk jij stap voor stap aan je herstel zodat je goed in balans komt, bent én blijft.

## TRAJECT **TERUG IN BALANS** na je burn-out

Het begeleidingstraject 'Terug in Balans' wordt voor jou volledig op maat gemaakt, passend bij jouw situatie. Gedurende het gehele traject word je begeleid door Monique Faems, gecertificeerd en ervaren Stress- en Burn-out Coach.

### **DOORLOOPTIJD + TIJDSBESTEDING**

Gemiddeld heeft het begeleidingstraject een doorlooptijd van ongeveer 16 - 20 weken. Gedurende het hele traject plannen we 8 tot 10 sessies in. Deze kunnen desgewenst ook gedeeltelijk online plaatsvinden.

### **WERKWIJZE**

Vooraf vindt een vrijblijvend en kosteloos oriënterend gesprek plaats. Doel van dit gesprek is om jouw vraag en mijn aanbod op elkaar af te stemmen, maar vooral ook om te ontdekken of het wederzijds klikt. Pas na dit gesprek beslis jij of je met het begeleidingstraject wilt starten.

We starten het traject met het creëren van rust en met vaststellen van jouw hulpvraag. In een aantal sessies (8 – 10 van 1 á 1,5 uur) gaan we aan het werk om jou terug in balans te krijgen en richten we ons op het voorkomen van terugval in de toekomst. Aan het einde van het traject maken we de balans op, stellen we een persoonlijk actieplan op en kijken we terug op het coachtraject.

## VERVOLG WERKWIJZE

Gedurende het hele begeleidingstraject werk je stap voor stap aan je herstel, zowel op fysiek als mentaal gebied. Ik zet hierbij praktische werkvormen en coachtools in die jou verder helpen. Tijdens onze gesprekken krijg je alle ruimte om nieuw gedrag en vaardigheden veilig te oefenen. Tussentijds krijg je thuiswerkopdrachten mee en word je gevraagd om een reflectiedagboek bij te houden. Van mij als coach krijg je handvatten, feedback en toepasbare tips. Gedurende het gehele begeleidingstraject krijg je 24/7 toegang tot jouw eigen beveiligde online coachomgeving.

## STAPPENPLAN BEGELEIDINGSTRAJECT 'TERUG IN BALANS'

Het begeleidingstraject bestaat uit een aantal stappen die er op hoofdlijnen als volgt uitzien:

1. Starten het met het creëren van rust en rust, vaststellen van jouw hulpvraag	2 – 4 weken
2. Onderzoeken wat stress doet, vergroten van draagkracht, werken aan energiebalans	4 – 6 weken
3. Verwerven van kennis, eigen maken van nieuwe vaardigheden en inzichten	4 – 6 weken
4. Toepassen van nieuwe competenties in de praktijk, preventie terugval	3 – 4 weken
5. Balans opmaken, opstellen persoonlijk actieplan, terugblikken op persoonlijk traject	1 – 2 weken

## KOSTEN BEGELEIDINGSTRAJECT 'TERUG IN BALANS'

De kosten voor het traject zoals hierboven beschreven bedragen € 975,00 incl. BTW (eventueel in overleg in twee termijnen te betalen). Hierbij is uitgegaan van:

- Gratis vrijblijvende intake;
- Op maat gemaakt persoonlijk begeleidingstraject;
- 8 coachsessies van maximaal 1,5 uur bij Buro PRET;
- toegang tot eigen beveiligde online coach-omgeving;
- praktische opdrachten en -tools;
- feedback en begeleiding bij thuiswerkopdrachten;
- persoonlijk actieplan bij afsluiting begeleidingstraject;
- een coach die jou inspireert, uitdaagt en helpt om het beste uit jezelf te halen;
- doorlooptijd van 4 - 6 maanden.

## AANMELDING EN AANVANG

Na je aanmelding neemt Monique Faems binnen 2 dagen telefonisch contact met je op om een vrijblijvende afspraak in te plannen. Je kunt bij Buro PRET al binnen 2 weken na aanmelding starten met jouw persoonlijk begeleidingstraject **TERUG IN BALANS**.

**Heb je vragen of wil je je graag aanmelden?**

Mail [info@buropret.com](mailto:info@buropret.com) of neem contact op met Monique Faems 06-16058871