



Voel je, je energiek, krachtig, gemotiveerd? In welke mate is jouw leefstijl gezond? Heb je het gevoel dat je er toe doet en nuttig bent? Vitaliteit gaat over veel meer dan lichamelijke gezondheid. Het gaat om energie, veerkracht, motivatie en vrijheid. Hoe flexibel en veerkrachtig ben je in je gedrag? Ervaar je de vrijheid en de kracht om te kiezen? Hoe is de balans tussen privé en werk? Wil je weer met meer rust en ontspannen in het leven staan? Wil je gemotiveerd en met energie nieuwe dingen aanpakken? Een burn-out voorkomen bij jezelf of preventief aan de slag binnen jouw team? Vitaliteit heeft alles te maken met de verbinding met jezelf! Met 'innerlijke balans' oftewel harmonie!

Burn-out

Een burn-out is een energieverstoring verbonden met de werkomgeving, als je oververmoeid bent, dan is je batterij leeg, maar de zin van jouw werk staat niet ter discussie. Een burn-out wordt gekenmerkt door extreem lage energie. Door twijfel aan je eigen competentie en mogelijkheden. Je bent veel aan het piekeren en bent sterk in jezelf gekeerd, het is moeilijk om contact te maken. Een burn-out overkomt juist de gedreven, gemotiveerde mens die de lat hoog legt. Je bent een harde werker en vindt het fijn om actief bezig te zijn, maar bij stress luister je niet naar de signalen van je lichaam.

Je bent een echte perfectionist die het volume van de interne criticus te hoog heeft gedraaid. Volgens dat interne kritische stemmetje is het nooit goed genoeg. Je zegt overal ja op en let daarbij niet op je eigen grenzen en behoeften. Je bent sterk op anderen gericht en doet er veel aan om jouw medemens een goed gevoel te geven, maar vergeet daarbij jezelf. Juist zorg/dienstverleners lopen door hun werk en talenten een verhoogd risico een burn-out te krijgen.

Grenzen

Een burn-out ontstaat door het over je eigen grenzen gaan, maar ook door relationele conflicten. Die relationele burn-out komt altijd onverwachts, bij een verandering in de organisatie of een andere leidinggevende. Heel plots gebeurt dat, er zijn problemen in de communicatie en allerlei onhandige reacties van beide kanten. Thuis ben je aan het piekeren en ben je vooral ook kwaad: dit bespreekbaar maken helpt niet en maakt het alleen maar erger. Er ontstaan steeds sterkere oordelen, er is geen contact meer. Je bent alleen nog maar bezig met die andere persoon, juist diegene waar je niets mee te maken wilt hebben, kun je niet meer loslaten.

De ZelfKennisMethode (ZKM) als vitaliteitsmeter en -motor!

De ZelfKennisMethode (ZKM) en de daarvan afgeleide compacte Zelfverbinders® werken als vitaliteitsmeter en -motor! Onderzoekend, inzicht gevend en stimulerend! Een 'Zelfonderzoek' geeft zicht op de persoonlijke energiebalans en energiebronnen, maar ook op de dynamiek in een team. Maak een afspraak voor een vrijblijvend gesprek!

Voor een **workshop of Vitaliteitstraject** in jouw organisatie?
of voor **persoonlijke begeleiding**

Adrienne Schimmel

talenteerjezelf@gmail.com

06-23 15 61 85