



Als er sprake is van een Burn-Out onderscheiden we vier fases. Aan de hand van de vragenlijst van het CSR kijken we waar jij staat. We kijken naar vermoeidheid, stress, motivatieconcentratie etc.

Eerste fase; De herstelfase (stoppen roofofbouw, herstelfuncties activeren)

Deze beginfase is gericht op herstel en daarbij starten we met korte contacten en enkele oefeningen. (Emailcontact, oefeningen om thuis te doen en korte ZOOMsessies)

Looptijd van de eerste fase is 6 tot 12 maanden

Tweede fase: Zelfmanagement en opbouw Vitaliteit

We verzamelen samen informatie over jouw energie; We brengen jouw energievreters en gevers in kaart, zelfzorg en genieten. Wanneer ga je over jouw grenzen heen? Welke omgeving heb je nodig? Wat trekt jouw batterij leeg? We onderzoeken de betekenis van de burn-out.

[\(ZKM verkort\)](#) *Looptijd van de tweede fase is 1 tot 2 maanden*

Derde fase: Duurzaamheid inbouwen en voorbereiden op werk

Herhaling voorkomen; vanuit herstel, naar het opklimmen en opbouwen van een gezonder en realistischer leven. En je verder ontwikkelen tot een veelzijdig en harmonieuzer mens. Thuis taken oppakken als opbouw naar werk. (Evt. uitbreiden van de ZKM verkort naar [volledig Zelfonderzoek](#))

Looptijd van de derde fase is 1 tot 3 maanden

Vierde fase: Re-integratie en Validatiefase

In deze fase blijf je oefenen wat je geleerd hebt: observeren en experimenteren. De nadruk ligt nu op conditie opbouwen. Op het moment zelf kijken wat er aandacht vraagt. Gezond zelfmanagement op het werk (verandering van gedrag) en geleidelijk en gecontroleerd opbouw van taken op het werk. *Looptijd van de vierde fase is 1 tot 3 maanden*

Adrienne Schimmel

Mail talenteerjezelf@gmail.com Bel: [06-23 15 61 85](tel:06-23156185)