



ZEELAND Burnout preventie

Multidisciplinaire aanpak:
Coaching, osteopathie & mindfulness





Onze multidisciplinaire aanpak.

Wij weten hoe je een burn-out op de werkvloer kunt voorkomen* en oplossen. Geen vage of langdurige trajecten maar gedegen resultaat met onze **multidisciplinaire aanpak**.

Wij werken vanuit kennis, scholing en eigen ervaring. Ons doel voor de medewerker is een voorspoedig herstel en het voorkomen van een volgende burn-out.

Binnen **12 weken** kunnen medewerkers starten met re-integreren.

We combineren tegelijkertijd:

1. Doelgerichte (wandel)**coaching** op het geestelijke en lichamelijke welzijn van de medewerker
2. Fysieke behandeling, leefstijladvies en **osteopathie**

*Wij bieden ook hersteltrajecten aan medewerkers die (nog) geen burn-outklachten hebben maar door persoonlijke omstandigheden uit evenwicht zijn geraakt.



Osteopathie

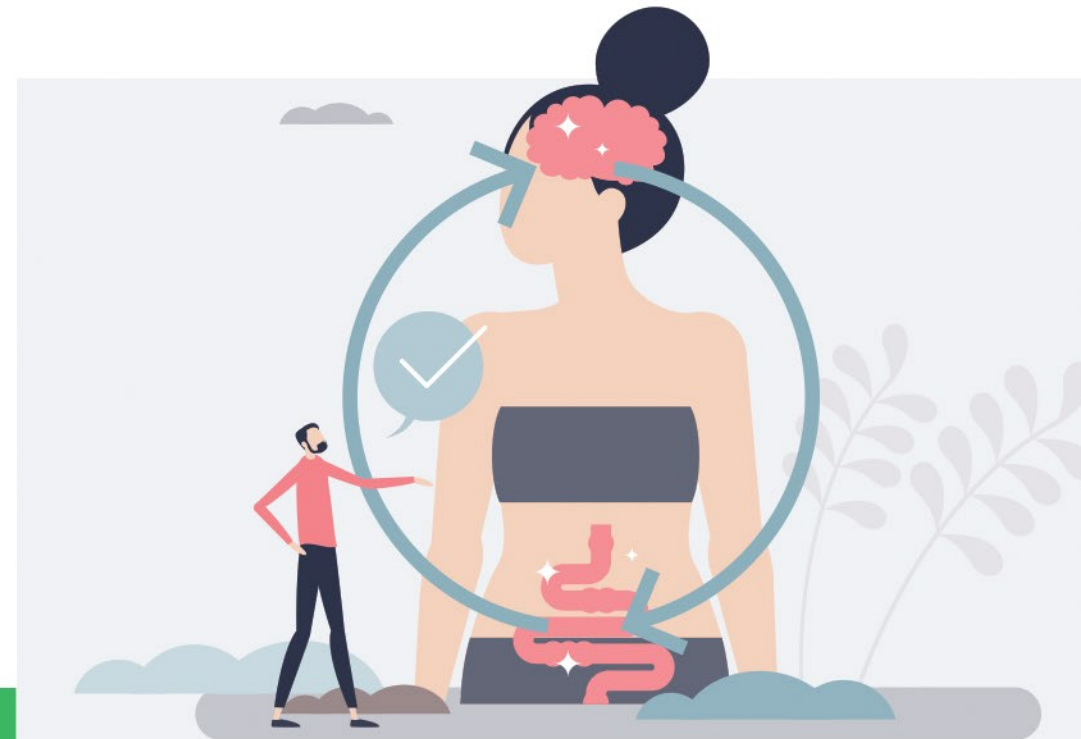
Vanuit de multidisciplinaire aanpak krijgt de medewerker naast de mentale coaching, osteopatisch behandelingen. De osteopaat onderzoekt de fysieke oorzaak van de klachten, laat het lichaam ontspannen om zo fysieke stress weg nemen.

Het doel is de balans van het autonome zenuwstelsel weer te herstellen en zo het zelf genezend vermogen van het lichaam weer te verbeteren. Dit helpt de medewerker weer bewust te worden van het lichaam, wat de coaching ondersteunt.

(Wandel)coaching

De wandelcoach richt zich vooral op het mentale welzijn van de medewerker. Al wandelend gaat de medewerker aan zichzelf en aan oplossingen voor problemen werken. Het leert de medewerker anders met uitdagende situaties omgaan en de regie te nemen.

Tijdens de wandelcoaching wordt er o.a. gewerkt met Mindfulness en Acceptance and Commitment Therapie (ACT). Daarnaast wordt de coaching gecombineerd met de osteopatisch behandelingen. Beide disciplines hebben een sterk complementaire werking.





Mindfulness

Mindfulness (MBCT/MBSR)* is een training in aandacht. Je observeert als het ware je eigen denkprocessen en gevoelens. Hierdoor krijg je meer afstand van je gedachten en word je minder meegesleurd door alle gedachten die op een dag langskomen.

Dankzij het effect van mindfulness op de amygdala raakt je emotionele brein minder 'in paniek' en de activiteit in de pre-frontale cortex zorgt ervoor dat je beter kunt reageren op emotionele situaties. Zo ontstaan dus de positieve effecten op het mentale welzijn.

* (MBCT/MBSR) mindfulness based cognitive therapy en mindfulness based stress reduction)

ACT

Acceptance and Commitment Therapie (ACT) is een vorm van therapie waarbij het aanvaarden van jouw (onverkaarde) klachten centraal staat (acceptatie). Je leert om het zinloze gevecht met (vervelende) emoties, gedachten en lichamelijke sensaties waar mogelijk te stoppen.

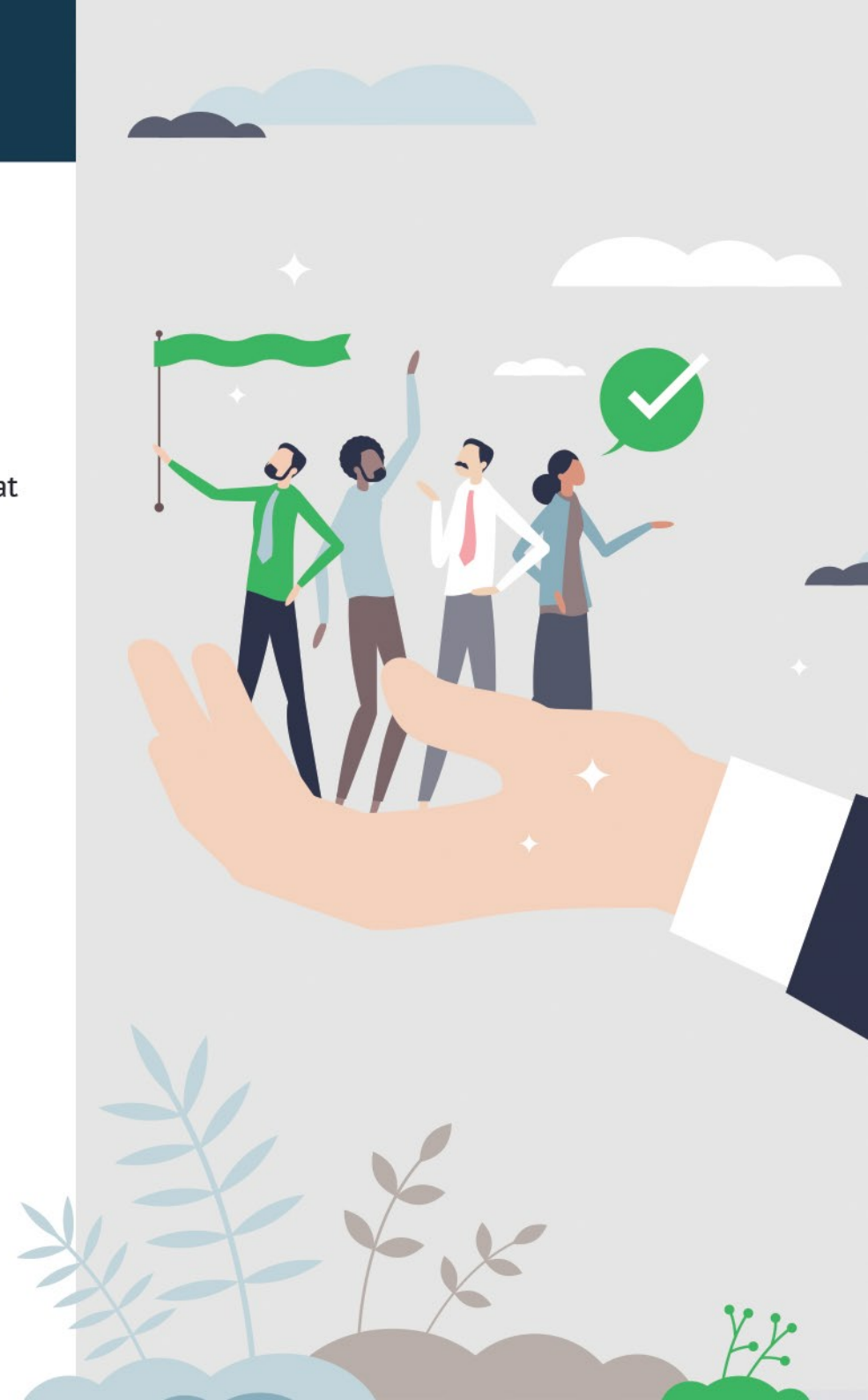
ACT therapie werkt met oefeningen. Deze oefeningen helpen je te concentreren op zaken in het leven die je zelf in de hand hebt. Maar ze helpen je ook om bepaalde zaken waar je geen controle over te hebben te accepteren, door er bijvoorbeeld eens op een afstand naar te kijken.



Voordelen voor de Organisatie & Medewerker

Voor medewerkers die overspannen of burn-out zijn geraakt is het belangrijk dat ze goed worden ondersteund in hun herstel en dat hiervoor een actieve en gerichte aanpak is, zodat:

- Overspannen of burn-out geraakte medewerkers steun en belangstelling ervaren
- De afwezigheidsduur beperkt kan worden
- De kans op terugval zoveel als mogelijk wordt verkleind
- De kosten voor verzuim zoveel als mogelijk worden beperkt
- De continuïteit van de organisatie door kan gaan
- De medewerkers snel herstellen; dit is van groot belang voor zowel het geestelijk en lichamelijk welzijn, als voor het zelfvertrouwen en de carrière
- De medewerkers tevreden zijn over de aanpak bij de werkgever; wat bijdraagt aan een positieve houding, werksfeer en de productiviteit
- De organisatie een positief imago creëert vanwege een gezond werkklimaat



In 12 weken weer in beweging

Om een medewerker binnen 12 weken weer actief in beweging te krijgen, is snel schakelen een must:

- **Advies/kennismaking/intake** met Zeelandburnoutpreventie
- **Geen wachtlijsten**
- Binnen 5 dagen na goedkeuring ontvang je het behandelplan
- **Multidisciplinaire begeleiding**
- Re-integreren start binnen **12 weken**
- **Erkende en geaccrediteerde begeleiding;** praktijk Floww is aangesloten bij de Nederlandse Orde voor Beroepscoache (NOBCO) en is SNRO gecertificeerd. Osteopaat Cindy de Nooijer D.O.-M.R.O., MSc. Ost is geregistreerd bij het Nederlands Register voor Osteopathie (NRO) en lid bij Nederlandse Vereniging voor Osteopathie(NVO).
- **Duurzaam resultaat.** Nazorg.

Het traject begint altijd met een intake, diverse metingen op dag nul (de nulmeting), uitgebreide uitleg over het traject, de te nemen stappen en een eerste kennismaking met de coach die het traject gaat begeleiden.



Over ons

Yolanda Joosse

Mijn naam is Yolanda Joosse, (wandel)coach bij stress & burnout. Ik ben erkend en gecertificeerd coach bij het NOBCO en SNRO, en (MBCT/MBSR) trainer.

Als zelfstandig coach is mijn praktijk gevestigd in het centrum van Middelburg. Ik help mensen individueel om meer bewustwording en inzicht te krijgen in zichzelf, zodat ze vanuit hun eigen wijsheid en intelligentie hun leven vorm kunnen geven. Dit doe ik door 1-1 coaching in mijn praktijk én buiten in de natuur.

Als coach ben ik onderscheidend in de zin dat ik mensen letterlijk door 'bewegen in de buitenlucht' en met behulp van de doorbraak-methode hun eigen mentale en fysieke kracht weer laat voelen. Dat ze van daaruit weer weten WAT ze willen en vooral HOE ze het willen. Dit maakt je als mens zelfbewuster en weerbaarder.

Door mijn basketbalcarrière op topniveau weet ik hoe het is om in je kracht te staan en het beste uit jezelf te halen. Ook ken ik de andere kant van de medaille. Wanneer je in het dagelijks leven wordt beperkt door fysieke en mentale klachten en de impact die dit heeft op je leven (en je omgeving).



Door mijn kennis, scholing en eigen ervaring weet ik hoe belangrijk het is om een duidelijke aanpak en begeleiding te krijgen bij stress en burn-out gerelateerde klachten. Deze kennis gebruik ik nu door een gerichte multidisciplinaire aanpak en een intensieve begeleiding.

De opleidingen die ik heb genoten tot stress en burn-out coach zijn: Practitioner coach (1-jarige opleiding), Master coach (1-jarige opleiding). Beide opleidingen gevolgd bij het Europees Instituut (dochteronderneming van de Baak) en de 1-jarige opleiding/specialisatie burnout & stress bij Unlimited Academy.

Over ons

Cindy de Nooijer

Mijn naam is Cindy de Nooijer, osteopaat D.O.-M.R.O., MSc. Ost. Ik behaalde mijn osteopathie diploma in 2012, aan de International Academy of Osteopathie (IAO) & de Universiteit van Innsbruck. Ik ben geregistreerd bij het Nederlands Register voor Osteopathie (NRO) en lid bij Nederlandse Vereniging voor Osteopathie(NVO).

Als osteopaat ga ik uit van 3 principes:

- De mens is een dynamische functionele eenheid, de gezondheid van de mens wordt beïnvloed door zowel lichamelijke, mentale en omgevingsfactoren.
- Het lichaam beschikt over zelf regulerende mechanismen en heeft daardoor een zelf genezend vermogen.
- Structuur en functie beïnvloeden elkaar op en tussen alle mogelijke weefsels niveaus. Dit verklaren we door verschillen de modellen; biomechanisch, respiratoir-metabole & circulatoir, neurologisch, bio psychosociaal en bio energetisch.

Hoewel ik mensen zie met uiteenlopende klachten en een grote variatie aan leeftijden, is het behandelen van stress en burn-out gerelateerde klachten iets wat mij veel voldoening geeft. Aan de medewerker duidelijk maken hoe het lichaam reageert op de situatie en hoe we met de behandeling het evenwicht kunnen herstellen is iedere keer weer een puzzel die we samen oplossen.



Bij de meeste mensen met stress en burn-out gerelateerde klachten, is er sprake van een disbalans in het autonome(zelfstandig werkende) zenuwstelsel. Het lichaam staat meestal constant aan. Klaar om te vechten of te vluchten. Om te herstellen is het belangrijk dat het lichaam weer in de rust en herstelstand kan komen en er een balans plaatsvindt tussen de actie en de rust. Tijdens het traject kunnen we deze balans effectief meten door hartritme variabiliteit (HRV). Dit geeft aan hoe het met de vitaliteit van de medewerker is.

Voor het behandelen van deze problematiek volgde ik vele nascholingen gericht op de regulatie van het zenuwstelsel en het behandelen van somato-emotionele klachten.

Mijn praktijken bevinden zich in Oost-Souburg, Kapelle en Kortgene. Mijn streven is om medewerkers een betere gezondheid te geven.



VOLG ONS OP DE VOLGENDE
SOCIAL MEDIA KANALEN

 #ZeelandBurnoutPreventie

 #ZeelandBurnoutPreventie

 #ZeelandBurnoutPreventie

ZEELANDBURNOUTPREVENTIE.NL



Kennismaken met Zeeland Burnout Preventie?

Meer weten over onze multidisciplinaire aanpak?

De mogelijkheden bespreken we graag
in een persoonlijk gesprek.

Neem contact met ons op:

info@zeelandburnoutpreventie.nl

of bel 06-31215978.