

Opleiding Burn-out coaching en Stresscounseling

- Balans in persoonlijke veerkracht -

Momenteel krijgt de mens in 3.5 maand tijd dezelfde hoeveelheid informatie te verwerken als een vorige generatie tijdens hun hele leven. Ook blijkt uit onderzoek dat de werkdruk in de afgelopen 20 jaar enorm is toegenomen. Dit heeft een nadelig effect op de werktevredenheid. Bovendien geeft het een toename van het aantal stress gerelateerde klachten en ook ziekteverzuim.

Inmiddels is bekend dat ruim 60% van het ziekteverzuim geen medische, maar een psychische oorzaak heeft. Een grote groep werknemers blijkt niet in staat een juiste balans te vinden in de eisen die aan hen worden gesteld. Bovendien hebben zij moeite met het vinden van hun persoonlijke veerkracht om die druk het hoofd te bieden.

Doelgroep:

De module Burn-out coaching en stresscounseling is bedoeld voor diegenen die de kennis en vaardigheden willen leren om middels counseling en coaching cliënten/ medewerkers met stress en burn-out gerelateerde klachten te kunnen begeleiden. De module is een aanvulling voor therapeuten, trainers, coaches en leefstijl-/ zorg professionals en HR managers die de verdiepingsslag willen maken in het leergebied energie- en stressmanagement.

Doel:

Een burn-out- / stresscoach begeleidt mensen met stress gerelateerde klachten in de breedste zin van het woord. Er is in toenemende mate vraag naar professionele burn-out en stresscoaches, die voor individu en organisatie zowel preventief als curatief advies kunnen geven op het specifieke gebied van stressmanagement. De module voorziet in deze behoefte en naast preventie –curatie wordt ook amplitie meegenomen in het kader van Vitaliteit op de werkvloer.

Resultaat:

- Je ziet de relatie tussen oorzaak, gevolg en oplossing bij stress gerelateerde klachten
- Je beschikt over kennis en vaardigheden om “volksziekte nummer 1” van deze tijd deskundig aan te pakken en mensen met stress gerelateerde klachten op een professionele wijze te begeleiden
- Je beheerst ademhalings- en ontspanningstechnieken om stress te verminderen

- Je kunt als coach deskundige adviezen geven inzake stressmanagement in het bedrijfsleven, de gezondheidszorg en de health sector
- Bedrijfsleven: Medewerkers ondervinden steeds vaker spanningen rond werkrelaties, reorganisaties, ontslag en outplacement. De stresscoach is hier inzetbaar als coach, trainer en adviseur en kan een bijdrage leveren aan een vitale werkomgeving.
- Gezondheidszorg: Patiënten binnen instellingen hebben tegenwoordig meer behoefte aan persoonlijke aandacht en begeleiding. Met behulp van praktische ontspanningsoefeningen kan zorg op maat geboden worden.
- Health sector: Binnen sauna-, beauty- en fitnesscentra kan de stresscoach een zelfstandig beroep uitoefenen en advies geven over het optimale evenwicht tussen individuele belasting en belastbaarheid.

Opbouw:

De module Burn-out coaching en stresscounseling is opgebouwd uit 1 module van 3 lesdagen en daarnaast een webinar (eigen tijd) en inlogsysteem literatuur/ werkboek Sociaal Verbonden, zie literatuur.

Inhoud:

Lesdag 1. Stressmanagement en Energiemanagement

- Wat is stress (coaching)?
- Fysiologie van stress
- Coping
- Symptomen
- Emoties en gevoelens
- Omgaan met stress en (werk)druk

Webinar: Brein – Algemene Psychologie – Gedragwetenschappen

Lesdag 2. Stressgerelateerde ziekten en aandoeningen

- Overspannenheid en burn-out
- Chronische stress
- Overload en fysiologische processen
- Lichamelijk, emotioneel, verstandelijk en veranderingen in gedrag
- Verschijnselen, oorzaken, symptomen, herstel, terugval en hersenpatronen
- Timemanagement

Lesdag 3. Vitaliteit op de werkvloer – Vitaal Leiderschap

- Stress en mentale, emotionele interventies en zingevingsvraagstukken
 - Professionalisering van de burn-out - stresscoach door aandacht voor persoonlijke ontwikkeling en coachvaardigheden
 - Integratie van de diverse werkterreinen
 - Vitaal Leiderschapspel
 - Presenteren – Performance
 - Samenwerking professionals
-
- Exclusief literatuur Sociaal Verbonden; Basispsychologie Coutinho

<https://www.coutinho.nl/>



Diploma:

Bij een voldoende voor de huiswerkopdrachten, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het diploma: Burn-out Coaching en Stresscounseling

Details:

Duur: 3 maanden

Lesdagen: 3 Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 31, 963 RP 10.00 – 16.00 uur

Inclusief

webinar Brein – Algemene Psychologie – Gedragwetenschappen

E-book Stressmanagement

Vooropleiding: mbo+ en bij voorkeur achtergrond coaching – gesprekstechnieken

Uitstroomniveau: hbo-niveau Studielast: 6-8 uur

Kosten: € 620,- excl. Btw termijnbetalingen zijn ook mogelijk