

Wakker het vuur opnieuw aan
in jezelf!



Veerkracht

- Oplossingsgericht denken en handelen
- Helpen eigen maken van nieuw aangeleerde skills
- Communicatievaardigheden
- Talent maximaliseren
- Teamdynamiek

Balans

- Personal leadership
- Time management
- Grenzen stellen
- Leren neen zeggen
- Omgaan met emoties
- Loslaten vs piekeren

Herstel

- Energieherstel
- Aanscherpen van stresscopingsvaardigheden
- Van talent tot jobcrafting
- Voorbereiding op terugkeer naar de werkvloer
- Terugvalpreventie

Sinds 1 september 2014 geldt voor bedrijven de **wettelijke verplichting maatregelen te nemen ter preventie van burn-out bij werknemers** zoals sensibilisering en het oprichten van een meldingssysteem. Burn-out preventie/herstel is zowel in het belang van de werknemer als in het belang van de werkgever. Beiden verliezen bij een langdurige afwezigheid. Een gesprek met je partner, je leidinggevende, de huisarts of bedrijfsarts en HR-verantwoordelijke is zinvol om een uitweg te vinden uit deze tijdelijke situatie.

Désirée Willems

Professional Certified Coach

Armand van Langendoncklaan 18
3191 Hever / Boortmeerbeek, België

+32(0)474 301 078
desiree@dewil.org
www.dewil.org



In vuur en vlam
voor je carrière

ZONDER OP TE BRANDEN



Waar De Wil is...

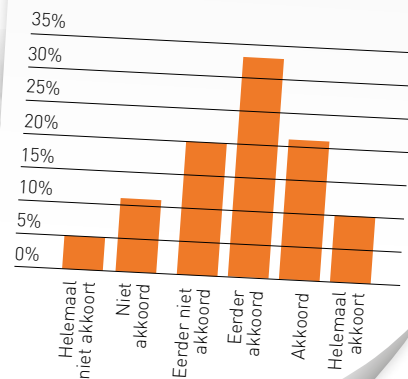
Resultaten staan in het bedrijfsleven centraal

Het ondernemingsklimaat wordt complexer, klanten zijn veeleisender dan ooit en aandeelhouders zoeken meer return on investment. Omdat de kosten continu onder druk staan, dragen almaar minder werknemers meer en meer taken.

Dit vergt van werknemers:

- Bereidheid tot continu leren en verbeteren
- Een gezonde fysieke conditie & mentale veerkracht
- Goede communicatieve vaardigheden
- Open houding voor feedback
- Proactiviteit en flexibiliteit

Bijna **2 op 3** Belgische werknemers ervaart (negatieve) stress op het werk



Figuur uit Securex White paper stress & burn-out 2015 / SECUREX: « Ik ervaar stress op het werk »

Iedereen ervaart stress. Daar is niks mis mee, het helpt je extra alert reageren en geconcentreerd werken. Maar stress kan ook ongezond worden. Het is niet oké als je te lang spanning voelt en geen tijd kunt of wilt nemen voor ontspanning.

Wat zijn de signalen?

Aanvankelijk stapel je spanningsklachten op zoals: **hoofdpijn, hartkloppingen, slapeloosheid, concentratieverlies, neerslachtigheid** en **snel kwaad** worden.

Dit kan verder evolueren naar een gevoel van **uitputting**, nog **moeilijk beslissingen nemen, constant piekeren**, een **dalend zelfbeeld** en een groeiend gevoel van **achterdocht**.

Hoe langer je stress- en burn-out signalen negeert, hoe groter het probleem wordt en hoe meer je lichamelijk ernstigere klachten ontwikkelt!

Praat erover met je huisarts.

Dingen die gebeuren in je leven kun je niet altijd beïnvloeden. Doch je kunt wél invloed hebben op de manier waarop je met stressvolle situaties of periodes omgaat. Stress – en burn-outcoaching geeft je handvaten om zelf te bepalen of de spanning die je ervaart uitmond in ongezonde stress.

Burn-out is geen ziekte. Het is een energiestoornis die meestal werkgerelateerd is.



“Burn-out is een ernstig probleem en kan worden opgelost, beter nog vermeden.”

De Wil & Fitbees: een integrale aanpak

Een gezonde geest in een gezond lichaam’, of in het Latijn ‘Mens sana in corpore sano’, is een bekend motto. Het staat voor het ideaal van de veelzijdigheid. Een mens is maar gezond als hij zowel intellectueel als sportief bezig is. Op alle fronten, zowel werk als privé, worden topprestaties geëist.

Fitbees biedt een compleet gezondheidsprogramma voor elke individuele werknemer met een positieve impact op productiviteit en engagement on top! Bekijk alle mogelijkheden op: www.fitbees.be

DeWil coaching vult aan met individuele coaching. Coaching is geen therapie. Het is een middel om je zelfsturing krachtiger te maken, met meer innerlijke rust tot gevolg. Via krachtige vraagstelling en eerlijke confrontatie helpt een coach je te reflecteren over vastgeroeste gewoontes en je zelfoordeel bloot te leggen.

Hoe groter je mentale veerkracht wordt, hoe groter de kans dat je je doelen bereikt.

Lees er alles over op: www.dewil.org

