

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**De Burn Out Master wordt in 6 dagen gegeven.**

Deze opleiding wordt meerdere malen per jaar ingericht. Informeer je via de website voor concrete gegevens over data en prijzen.



**Leerplatform:** cursusmateriaal, video's en support is via het onlineleerplatform beschikbaar

**Syllabus:** bij deze opleiding hoort een syllabus van meer dan 200 pagina's

**Certificaat:** na de reeks krijg je een certificaat van deelname met vermelding van de aangeleerde technieken en benaderingsmethodes

**40% korting:** via de KMO-portefeuille

**Info en registratie:** via de website, mail of telefoon

## WAAROM KIES JE VOOR ONS?

### Meer dan 20 jaar ervaring

In onze groepspraktijk werken wij reeds lange tijd rond burn-out. Wij weten wat werkt.

### Voor werkgevers én werknemers

Met ons programma leer je advies geven aan bedrijven om burn-out te voorkomen, én leer je mensen met een burn-out persoonlijk begeleiden.

### Preventief én curatief

Een burn-out kan je zien aankomen. Als je die tijdig aanpakt, voorkom je heel wat problemen.

### Burn-out en bore-out

Onze benadering werkt ook voor bore-out. Door deze totaalaanpak voorkom je hervallen.

### Psychologen, kinesisten, therapeuten en coaches

Bij ernstige problemen kan je je klant doorverwijzen naar één van onze gediplomeerde zorgverstrekkers.

### Centrum Open Mind

Bredestraat 11  
9920 Lievegem

+32 9 370 80 72  
info@centrumopenmind.be  
www.centrumopenmind.be  
BE 0667.898.151



ISO 9001 certified  
Door de Vlaamse Overheid erkend  
opleidingsinstituut onder nr DV.O 222497

# BURN-OUT MASTER CLASS

preventief en curatief burn-out en bore-out begeleiden

Centrum Open Mind  
Bredestraat 11  
9920 Lievegem (bij Gent)  
www.centrumopenmind.be

Open Mind  
kenniscentrum



## BURN-OUT | BORE-OUT

Op zoek naar een **degelijke en betaalbare** burn-outopleiding? **Open Mind** ontwikkelde een uniek burn-outprogramma dat zijn werking al meermaals heeft bewezen. Het programma steunt op meer dan **20 jaar ervaring** en richt zich zowel op individuele personen met een burn-out als op bedrijven die hiermee aan de slag willen.

Nog voor het woord alom bekend was, stuurden verschillende artsen mensen naar onze kinesisten voor relaxatie- en ademhalingstherapie. Snel werd duidelijk dat dit niet voldoende was. Vanuit de groepspraktijk van **kinesisten, psychologen en coaches** kon wel een succesvolle, multidisciplinaire aanpak worden geboden.

In onze aanpak ligt de focus op wat de persoon met burn-out kan doen om die te overwinnen én op wat bedrijven kunnen doen om hun beste mensen niet te verliezen.

Hoewel burn-out een multidisciplinaire aanpak vraagt en het nog steeds de arts is die de diagnose stelt, richten wij ons in deze opleiding op het **coachend gedeelte van burn-out**. De coach is voor ons de persoon die het best geplaatst is om de begeleiding te coördineren.

Onze aanpak is heel **praktisch gericht** op de begeleiding van het traject, maar wel met kennis van zaken over de verschillende facetten van burn-out. Een syllabus van meer dan 200 pagina's is een handig naslagwerk met **praktische formats, werkmethodes en advies** voor de werkgever.

## ERKENNING ALS BURN-OUTCOACH?

Doordat burn-out een multidisciplinair verhaal is, zijn er veel groepen die belang hebben bij de begeleiding ervan. Verschillende groepen richtten verenigingen op die erkenningen geven. Voorlopig is er echter **geen enkele erkenning "officieel"** en kan eigenlijk iedereen dergelijke erkenningen geven. Zolang er geen duidelijke medische parameters zijn gevonden die burn-out onmiskenbaar kunnen aantonen, blijft deze ziekte helaas in een grijze zone zitten.

Als coach maak je onderscheid door de **kwaliteit van je begeleiding** en de resultaten die je neerzet. Daar ligt dan ook onze focus.

## ONZE AANPAK

### ONDSCHIED BURN-OUT | DEPRESSIE

Het eerste wat we doen is een onderscheid maken tussen burn-out en depressie. De behandeling is namelijk totaal anders en beide kunnen afzonderlijk, maar ook samen voorkomen.

### DE OORZAAK VAN BURN-OUT

Dat de ene persoon gevoeliger is voor burn-out dan de andere, daar is een reden voor. Wat maakt dat je meer doet dan de ander?

We ontwikkelden een unieke "**gedragsobservatietool**" die een onderscheid maakt tussen 4 belangrijke oorzaken. We nemen in deze tool zowel **burn-out** als **bore-out** onder de loep. Vreemd genoeg gaan die vaak samen. Je bent verbrand in dat wat je niet meer wil doen, en je verveelt je omdat je kwaliteiten niet aan bod kunnen komen.

### COACHEN OP EEN NIEUWE HOUDING

Uit ervaring blijkt duidelijk dat een **burn-out terugkomt als er niets fundamenteels verandert**. Hier komt de coach goed van pas. Aan de hand van onze burn-outtool, krijg je snel zicht op wat er aan de hand is en hoe de klant best kan worden gecoacht.

### TIPS EN ADVIES VOOR DE WERKGEVER

Een belangrijk deel van de opleiding gaat naar het geven van tips en advies aan bedrijven, HR en leidinggevend. Wat kunnen zij doen om **burn-out tijdig te spotten**, geen voedingsbodem te creëren voor burn-out en waardevolle mensen niet zomaar op te branden?

Deze Master Class is dan ook niet enkel nuttig voor coaches, maar ook voor mensen die met het welzijn van hun medewerkers begaan zijn.



## VOOR WIE?

Voor (loopbaan)begeleiders en coaches die meer kennis willen verwerven over burn-out.

Voor HR-medewerkers en welzijnsadviseurs die binnen een organisatie tijdig voor advies en bijsturing van de medewerkers kunnen zorgen.

Voor leidinggevenden die hun beste mensen niet willen laten opbranden.

Voor mensen die hun **eigen burn-out** willen verwerken.

Deze opleiding is vooral een leer-opleiding waarin het lesmateriaal rond burn-out en bore-out wordt doorgegeven. Er worden weinig of geen persoonlijke sessies gedaan, hoewel het materiaal wel telkens wordt gedemonstreerd en geoefend.