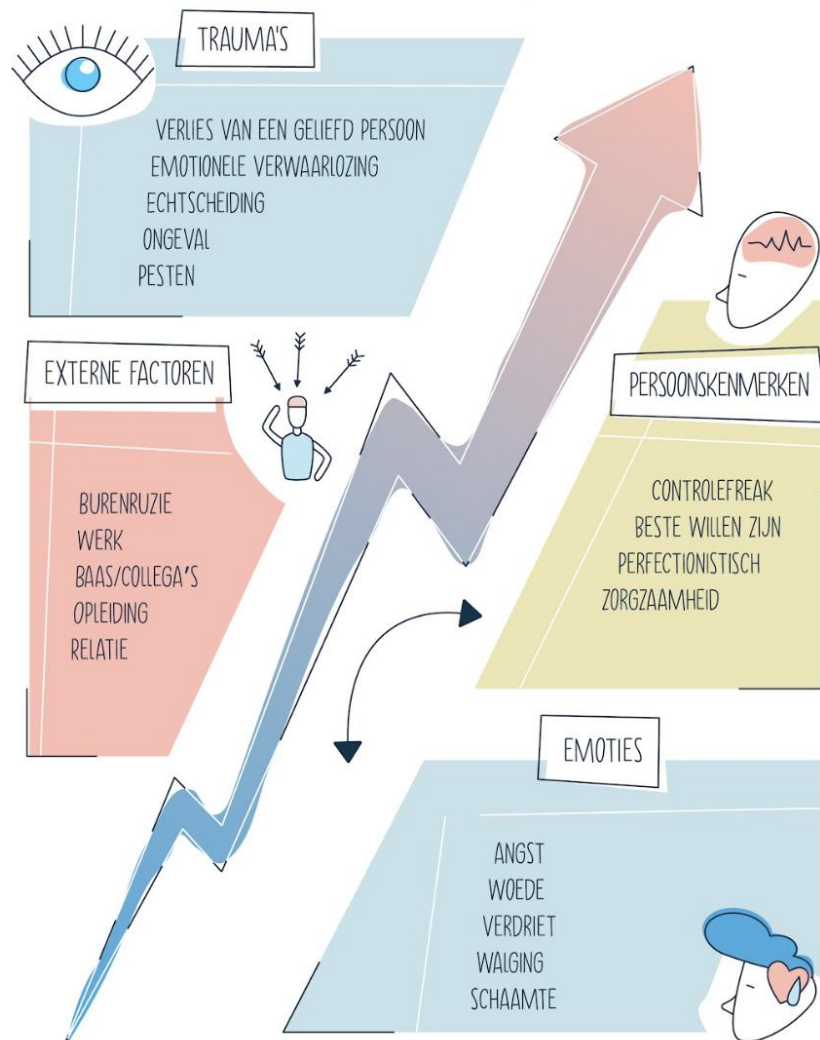


Blok Burn-out preventie



Door Jos Borsboom / 2024

STRESS



Coping-gedrag-stijl

Reactie op STRESS!



- We hanteren allemaal verschillende stijlen.
- Van emotie - gedachten - gedrag
- Aansturen op effectieve coping
- Communicatiekracht

Gelukkig, het is aan te leren!

Wat kun je doen om een burn-out te voorkomen?

Tips:

1. Zoek ontspanning. We houden graag de grip op ons leven.
2. Beweeg voldoende
3. Doe iets creatiefs
4. Zoek een activiteit die jou energie geeft
5. Praat erover met anderen
6. Eet en drink gezond
7. Doe elke dag 1 ding die je leuk vindt
8. Schrijf de spanningen van je af
9. Bewaak je grenzen!!!
10. Pak je rustmoment op de dag
11. Zorg voor voldoende slaap

Verschillen

Burn-out



Depressie



Type stoornis

Energie

Stemming

Herkenning

Je wilt, maar kan niet

Je kan, maar wilt niet

In de ochtend

Fit

Moe

Gemoedstoestand

Je kan genieten

Je kan niet meer genieten

Bedankt
en
succes!

