

## WAT IS STRESS- & BURN-OUT COACHING?

- Voorkomen en bestrijden van negatieve stress, overspanning en burn-out
- Ondersteuning bij reïntegratie en bij het voorkomen van terugval na het ziekteverzuim
- Advies en begeleiding van organisaties bij het realiseren en/of behouden van een mentaal gezond werkklimaat
- Advies en begeleiding bij overmatige werkgerelateerde spanning
- Uitvoeren van werkdrukonderzoek

## DUURZAAM RESULTAAT MET STRESS- EN BURN-OUT COACHING

- Snelle ondersteuning waardoor sneller resultaat
- Door professionele begeleiding zijn werknemers korter uit het werkproces
- Door snelle ondersteuning zijn de klachten minder ernstig
- Gemiddeld is een werknemer na drie maanden weer gedeeltelijk of geheel aan het werk
- Duurzaam resultaat omdat de werknemer leert beter om te gaan met stress

Voorwaarden voor een succesvol traject is dat de vorm en intensiteit van de begeleiding past bij wat er op dat moment nodig is in het herstelproces.

**Voorbeeld** Een werknemer met een burn-out ervaart langdurig ernstige emotionele en fysieke uitputting. In eerste instantie wordt gewerkt aan fysiek en mentaal herstel. Pas later volgt het aanleren van vaardigheden, bijvoorbeeld om beter prioriteiten te kunnen stellen.



**ANNECHIEN SNUIF**

HR Advies

## ERKENDE STRESS- EN BURN-OUT COACH

Annechien Snuif is een erkende stress en burn-out coach, gecertificeerd bij de HRD Academy en lid van de Vereniging van erkende stress en burn-out coaches VESB.

Meer informatie over de vereniging is te vinden op [www.verenigingerkendestressburnoutcoaches.be](http://www.verenigingerkendestressburnoutcoaches.be).

De coachingsmethode die zij toepast is Progressiegericht coachen van Coert Visser.

Daarnaast is zij vertrouwenspersoon ongewenste omgangsvormen en lid van de Landelijke vereniging van Vertrouwenspersonen LVVV (meer informatie op [www.lvvv.nl](http://www.lvvv.nl)).



## INFORMATIE EN CONTACT

U kunt mij mailen voor een vrijblijvend gesprek via

[INFO@HRITADVIES.NL](mailto:INFO@HRITADVIES.NL) of bel **06-46151240**.

Meer informatie op [WWW.HRITADVIES.NL/COACHING](http://WWW.HRITADVIES.NL/COACHING) en mijn **LinkedIn** profiel.

HR Advies

# STRESS- & BURN-OUT COACHING



## VOOR DUURZAAM RESULTAAT

INDIVIDUELE COACHING

ADVIES AAN EN BEGELEIDEN  
VAN ORGANISATIES

## → PROCESSIEGERICHT COACHEN



Met de methode Processiegericht coachen ondersteun ik op verantwoorde en effectieve wijze individuele werknemers met stressklachten. Bewezen is dat resultaten van coaching duurzamer zijn als ook de werkomgeving wordt betrokken bij de aanpak. Daarom adviseer ik ook directies, management en HRM over hoe werknemers met stressklachten kunnen worden ondersteund.

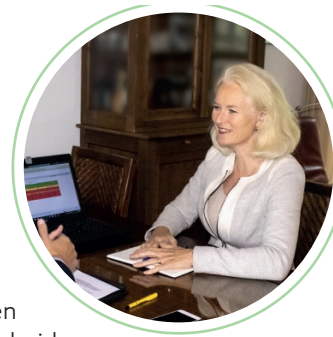
Mensen kunnen ook herstellen door bijvoorbeeld te gaan zingen, de tuin om te spitten, te schilderen of te bewegen. Ook dat maakt onderdeel uit van de coaching. Ik bied daarom ook de mogelijkheid van wandel-, fiets- of hardloop-coaching.

## ROL HUISARTS EN BEDRIJFSARTS

Een stress- & burn-outcoach stelt nooit diagnoses. Bij ernstige spanningsklachten gaat de medewerker altijd eerst naar de huisarts of de bedrijfsarts. Deze sluit medische oorzaken uit, stelt de diagnose, geeft mogelijk advies over voedingssupplementen, beter slapen en de best passende vorm van begeleiding. Ik begeleid náást de behandeling van de arts(en), nooit als vervanging.



## INDIVIDUELE COACHING



Mijn interactieve aanpak is gericht op het (her)vinden van veerkracht en bevoegenheid door een gestructureerde en intensieve aanpak.

Met een plan dat aansluit bij het herstelproces en met methoden om stress te verminderen, wordt burn-out voorkomen, verkort en verholpen. De medewerker krijgt inzicht in de eigen stressbronnen, leert hoe hij de stressprikkel interpreteert en verbetert de vaardigheden in het omgaan met stress. Daarnaast werken we aan het oplossen van de werkgerelateerde problemen en creëren meer balans in positieve en negatieve energie. De medewerker gaat ook in zijn privé-omgeving aan de gang om de belasting naar beneden brengen én zijn belastbaarheid te vergroten.

We werken aan de fysieke en mentale gesteldheid van de medewerker én versterken talenten en competenties.

### Voorbeeld

*De ene monteur ervaart een storing aan de machine als een uitdaging. De andere monteur heeft er slapeloze nachten van. Dezelfde gebeurtenis levert deze medewerker veel stress op.*

Het plan aanpak is gebaseerd op het 8 Stappenplan dat is ontwikkeld door Annita Rogier, psycholoog en voorzitter van de Vereniging voor erkende stress- en burn-outcoaches. De methode is beschreven in haar boek *Van Uitgeblust naar Energiek* (ISBN 9789024427666).

## → ADVIES EN BEGELEIDING VAN ORGANISATIES



Stress en burn-out veroorzaken niet alleen een toename van ziekteverzuim en -kosten. Ook bestaat er een groter risico op uitval van collega's doordat zij er extra taken bij krijgen (vicieuze cirkel), verslechtering van de werksfeer, meer verloop, grotere kans op fouten en arbeidsongevallen, vermindering van productiviteit, kwaliteit van het werk en negatieve impact op klanttevredenheid. Daarom adviseer ik directies, management en HRM over preventie van stressgerelateerd ziekteverzuim en stressverzuim-beleid.

## → PLAN VAN AANPAK



Dit kan er als volgt uit zien:

- o **Intake**
  - ◇ Gesprek met degene die gecoacht wordt
  - ◇ Indien gewenst en van toepassing: gesprek met de opdrachtgever (werkgever)
- o **Eerste analyse** van stressklachten en stressbronnen
- o **Rust**, ontspanningstechnieken en herstellen van energie en fysieke conditie
- o **Omgaan** met stress en emoties
- o **Versterken** van competenties, bijvoorbeeld: versterken van zelfvertrouwen, assertiviteit, grenzen bewaken, versterken van focus, zelforganisatie, plannen en prioriteiten stellen
- o **Ontdekken** van levensmissie, talenten en drijfveren
- o **Match** met sociale omgeving en werk. Welke aanpassingen zijn nodig in sociale contacten, de privéwerkverdeling of binnen het werk?
- o **Werkhervatting**, terugvalpreventie en follow-up