Plaatsen bij die ben ik :

Coachen doe ik met twee voeten op de grond, een warm hart en mijn zintuigen wijd open: nuchter, scherpzinnig en met een sterk geloof en vertrouwen in jouw kunnen en mogelijkheden. Met een gezonde dosis inspiratie, motivatie en humor zorg ik voor een ontspannen sfeer.

Plaatsen bij :in te zetten bij:

* Beter functioneren in werk- en of prive
* Herstel van overbelasting (stress, overspannenheid, burn-out)
* Prestatie en herstel in evenwicht te brengen
* Professionele en persoonlijke waarden en doelen helder krijgen
* Meer zelfvertrouwen krijgen
* Duurzame inzetbaarheid

Plaatsen bij Stappenplan:

Systematisch stappenplan

In de praktijk wordt begeleid met een ABC-model. Dit model geeft je inzicht in je achterliggende gedachten.

De **A**ctiverende gebeurtenis → **B**eschouwing (welke gedachten) → **C**onsequentie. De gedachten of ideeën (B) die mensen hebben over die gebeurtenis of situatie (A) vormen het vertrekpunt voor de coaching. Welke gedachten belemmeren en welke zijn helpend. Met andere woorden ; achterhalen van irrationele gedachten én dat wat echt betekenisvol voor je is.

**A**nalyse:  
De eerste fase (analyse) start met het in kaart brengen van je huidige situatie. De analyse van de huidige situatie en de gewenste toekomstige situatie staan centraal. Er wordt vastgesteld wat het beoogde eindresultaat van het coachingstraject zal zijn, gevolgd door het formuleren van concrete doelstellingen.

**B**eschouwen:

Kenmerkend voor deze fase is dat je aan de slag gaat binnen realistische en relevante situaties (op de werkvloer of in uw privé-leven). Sleutelwoorden in deze fase zijn: oefening, ervaren, reflectie, feedback en bekrachtiging. Ook worden nieuwe vaardigheden en gedrag eigen gemaakt.

**C**onsequentie:

In de laatste fase staat het borgen van je doelstellingen voor de toekomst centraal.

Plaatsen Pagina voor burnout stress

**Verschijnselen van stress, overspannen en burn-out.**

De symptomen van burn-out en werkstress herken je aan diverse signalen in je omgeving.

De wijze waarop collega’s op je reageren, een (over)volle agenda of de onprettige werksfeer.

Net zo belangrijk zijn de signalen die *jijzelf* aan je omgeving afgeeft. Door stresssignalen uit je werkomgeving te herkennen, kom je erachter of jij vatbaar bent voor werkstress. Je bewust zijn van je eigen gedrag en de gevolgen daarvan maakt ook dat je werkstress eerder kunt herkennen én aanpakken.

**Stress en chronische stress.**

**Stress**

We hebben allemaal te maken met een mate van stress/spanning in ons leven. Situaties van stress wisselen zich af met periodes van ontspanning. In principe is er een evenwicht , een ritme wat je lichaam van nature volgt.

In deze fase is er nog niets aan de hand. De stress zorgt ervoor dat de bloeddruk omhoog gaat en de hartslag stijgt. Je functioneert optimaal en haalt het maximale uit jezelf. Je lichaam en geest herstellen zich tijdens een ontspanningsfase. Wanneer de stress te lang gaat duren, geeft het lichaam subtiele waarschuwingen. Deze symptomen kunnen variëren van lichte hoofdpijn, stemmingswisselingen, een opgejaagd gevoel tot wellicht zo nu een slechte nacht. De meesten van ons maken deze periode wel mee. Wanneer het herstel maar regelmatig en volledig plaatsvindt, zal je hier niet overspannen van raken.

**Chronische stress**

Wanneer de ontspanning uitblijft en stress de overhand neemt. Er zijn wel periodes van ontspanning maar deze zijn te kort om volledig te herstellen.

Na een vakantie voel je je, bijvoorbeeld, weer helemaal opgeladen en fit maar, na enkele dagen val je weer terug in hetzelfde patroon. Doordat het lichaam sterk is en de klachten (nog) gering zijn,  zal je meestal gewoon door kunnen gaan. Voor je gevoel functioneer je prima. Deze fase kan enkele maanden tot  zelfs enkele jaren aanhouden zonder dat overspannenheid de kop opsteekt, mede afhankelijk van je lichamelijke en geestelijke reserves.

**Overspannen**

Zowel mentaal als fysiek wordt duidelijk dat de balans tussen inspanning en ontspanning verstoord is geraakt. De energie in je lichaam begint op te raken. Je dagelijkse belastbaarheid neemt af. Je ervaart dat je moeite krijgt om je activiteiten naar tevredenheid uit te voeren. De lichamelijke klachten nemen toe.

**Symptomen, een waarschuwing van het lichaam**

Dit is namelijk het moment dat je concreet gaat merken dat je jezelf door de stress/spanning aan het slopen bent. Het vraag om actie om verdere problemen te voorkomen. Je moet nu aan de slag met jezelf. Dit kan inhouden dat je misschien tijdelijk hebt te minderen zodat op een één of manier de stress/spanning gaat afnemen.

Verschillende symptomen van overspannenheid kunnen verschijnen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Psychische symptomen:**   * Concentratieproblemen * Stemmingswisselingen * Neerslachtigheid/lusteloos * Opgejaagd gevoel * Nergens zin in hebben * Gevoelens van angst of paniek * Gevoelig voor prikkels * Piekeren | **Lichamelijke symptomen:**   * Vermoeidheid * Slapeloosheid * Gevoel van uitputting * Nek en schouderpijn * Snelle ademhaling * Hoofdpijn * Darmproblemen * Verhoogde bloeddruk * Koud hebben |

Het vraagt om structurele veranderingen aan te brengen in je gedrag om de dagelijkse spanning te verminderen. Een verandering/omschakeling in je denken (en daardoor in je gedrag).

*Het is belangrijk om te weten dat je dit niet alleen kunt* *én niet alleen hoeft te doen*.

Zoek hulp via je werk bij de ARBO of je huisarts, een coach of psycholoog. Als je dit alleen zou kunnen, dan was je niet in deze situatie beland. Bedenk goed dat de overbelasting wellicht al maanden of jaren bezig is. Het verschil met een burn-out is dat herstellen, met begeleiding en rust, snel kan plaatsvinden.

In deze situatie verwachten veel mensen dat de klachten vanzelf wel overgaan of wordt er gezocht naar een fysieke oorzaak of oorzaken van buitenaf. Wanneer je overspannen bent, kun je door adequaat handelen ervoor zorgen dat je snel herstel mogelijk maakt. Hierbij heb je zelf te handelen op weg naar verandering, op weg naar herstel. Zie het als een laatste waarschuwing van je lichaam voorafgaand aan een echte burn-out.

**Burn-out**

Je hebt alle lichamelijke en psychische burn-outsymptomen maanden wellicht jaren genegeerd. Je lichaam is geestelijk en lichamelijk uitgeput. De klachten zijn niet meer te negeren en gaan je leven steeds meer beheersen. Er is nu geen keuze meer.

Vaak zorgen één of verscheidene van de volgende burn-out symptomen ervoor dat goed functioneren niet meer mogelijk is.

* Angst en paniekklachten
* Extreem gevoel van uitputting
* Extreem gevoelig voor prikkels
* Depressie

**De aanpak bij burn-out**

Iedereen ervaart een burn-out anders.Een burn-out is een proces met heel veel impact, wanneer je weet dat bepaalde zaken ‘normaal’ zijn en erbij horen, verlicht dit misschien de mentale stress die een burn-out geeft.

Bij burn-out is professionele hulp nodig om er weer snel van af te komen.

**De effectieve aanpak van burn-out doorloopt verschillende fasen:**

* In individuele coaching sessies pak je direct de acute problemen en oorzaken van je burn-out aan.
* In de één op één-training werk je aan je persoonlijke ontwikkeling, waardoor je weer helemaal in je kracht en energie komt.
* In een vervolgtraject borg je al je leerervaringen en veerkracht om blijvend gezond verder te kunnen.

**Stress voorkomen**

Om (werk)stress te voorkomen is het nodig dat je gericht aandacht besteedt aan het mentale en fysieke welbevinden. Je lichaam heeft ontspanning nodig. Na periodes van inspanning en groot energieverbruik is het belangrijk te weten hoe je je kunt ontspannen. Je leefstijl speelt daarbij ook een rol. Het biologische ritme dat je lichaam van nature volgt, geeft aan wanneer je het beste kunt eten, slapen, bewegen of rusten.

Naast de lichamelijke balans is je mentale balans essentieel voor het voorkomen van werkstress. Door in sommige situaties te accepteren dat je *alleen invloed hebt over jouw eigen gedachten*, voorkom je ook (werk)stress.