



BURNOUT PREVENTIE PROGRAMMA

Aanbevolen bij 4DKL uitslagen tussen 10 en 20 op 'distress' en verder 'enige somatisatie'

1. Afname BBTI, Blankert Burnout Trigger Inventory, om kwalitatief te zien welke factoren u stressen, welke u energie geven, en welke essentie 'energiebronnen' bij u niet meer optimaal zijn
2. Het doorwerken van alle burnout triggers die nu een rol spelen in emotioneel uitputtende zin. Er wordt ook naar een oplossing toegewerkt. De oplossing kan per stressfactor gelegen zijn in:
 - stimuli control (moderne methode; werk en gewoonten worden zo georganiseerd dat stressende stimuli zich niet voordoen)
 - coping (test coping stijlen; het bekende 'oefenen met'; veranderingen van de coping; oefenen in rollenspelen)
 - het licht aanpassen van functie/werkomgeving in overleg met de werkgever (de 'ecologische' oplossing).
3. het nagaan welke energiebronnen versterkt kunnen worden
4. het opstellen van een 'WRAP'- 'Wellness Recovery Action Plan' – een soort singaleringsplan dat men met een of meer vertrouwden deelt, om de eerste verschijnselen van terugval (in meer stress) waar te nemen en de van tevoren gedefinieerde 'correctieve acties' te ondernemen.

Het geheel beslaat 4 sessies en kost 500 euro ex BTW, de 500 euro ex BTW als totaalbedrag bij start te voldoen (indien de daar aan voorafgaande kennismaking met consultant goed is bevallen, en beide partijen graag met elkaar in zee gaan).

(c) Stichting Burnout versie 21 oktober 2014