

BURN-OUT TRAJECT

Voor wie?

Mensen met een burnout of die het risico lopen in een burnout verzeild te raken.

Heb je het gevoel dat je verdrinkt in je werk? Is je work-life evenwicht volledig zoek? Voel je je uitgeput, maar heb je helemaal geen ruimte om daaraan toe te geven en rust toe te laten?

In het burnout traject werken we op verschillende sporen aan herstel. In eerste instantie ga je samen met Jadrana (*stress- en burnout coach en dans- en bewegingstherapeut/lichaamsgericht psychotherapeut*) aan de slag om het contact te herstellen met je lichaam. Hoe gaat het nu echt met jou? Welke kwaliteiten kun je inzetten om meer ruimte te creëren voor jezelf?

In deze sessies worden gesprek en coachingoefeningen gecombineerd met lichaamsgerichte oefeningen.

In het tweede deel van dit traject met Yvonne (*coach voor wellbeing, stress- en burnout, loopbaanbegeleiding en persoonlijke ontwikkeling*) gaat het over de integratie van de inzichten uit het eerste deel. Hoe kan je de kennis nu in de praktijk toepassen? Hoe bewaak je je grenzen zodat je veerkrachtig blijft? Is terug aan het werk gaan een optie en hoe kan je dit best aanpakken zodat het voor jou goed blijft voelen? Deze sessies richten zich op de praktische uitwerking van je inzichten door coachingoefeningen.



**Reconnect. Herstel.
Veerkrachtig.
Integratie. Embodied**

PRIJS : 640 EURO

INCLUSIEF
Intake gesprek van 30 min
10 individuele sessies van 1 uur
2 gratis yogalessen
1 gezonde maaltijd
tijdens traject lid van Vitaflow
Community

WWW.VITAFLOW.BE
ZEELAAN 66, KOKSIJDE
VITAFLOW@TELENET.BE
0496/87.72.07



Vitaflow

