



Opleiding Stress en Burn-out Coaching

- Verdiepende en praktijkgerichte Opleiding Stress en Burn-out Coaching met focus op lichaamsgericht coachen
- Inzicht in essentiële stress en burn-out thema's
- Een stress en burn-out traject vakbekwaam opbouwen en begeleiden
- Palet aan lichaamsgerichte methodieken en werkvormen
- Eigen lichaamsbewustzijn verdiepen en inzetten

Opleiding Stress en Burn-out Coaching



In de [Vervolgopleiding Stress en Burn-out Coaching](#) leer je hoe je een stress en burn-out traject opbouwt en begeleidt. Hierbij is Lichaamsgericht een belangrijke focus. Als coach leer je de cruciale thema's en aandachtspunten voor het coachen bij stress en burn-out. Je krijgt inzicht in waar stress en burn-out coaching anders is dan 'gewone' coachingstrajecten, en krijgt een palet aan methodieken, werkvormen en praktische handvatten die je direct in de praktijk kunt inzetten.

Elke opleidingsdag staan een aantal cruciale stress en burn-out thema's op het programma met theorie, werkvormen en praktische handvatten, én leer je kaders en methodieken voor lichaamsgericht coachen.

In deze opleiding benaderen we stress en burn-out coaching vanuit het lichaamsgericht coachen, zodat je als coach vaardiger wordt in het vergroten van lichaamsbewustzijn, het helpen doorbreken van fysieke patronen en het versterken van vitale levensenergie. Deze lichaamsgerichte kaders, methodieken en werkvormen kun je ook op andere coachingsthema's toepassen.

Bij lichaamsgericht werken bij stress en burn-out coaching is het van belang om je eigen fysieke gewaarzijn als coach aan te scherpen en te verdiepen, zodat je jezelf optimaal als instrument kunt inzetten. Je eigen persoonlijke ontwikkeling als coach is daarom een integraal onderdeel van deze vervolgopleiding voor coaches.

Na de verdiepende Opleiding Stress en Burn-out Coaching

- Kun je een stress en burn-out coachingstraject vakbekwaam begeleiden
- Heb je kennis en inzicht in cruciale thema's bij stress en burn-out coaching
- Kun je tijdens een intakegesprek signaleren, confronteren en adviseren gekoppeld aan de vitaliteit van de coachee
- Heb je inzicht in de krachtige impact van lichaamsgericht coachen
- Heb je je coachingsvaardigheden ontwikkeld op het gebied van lichaamsgericht coachen
- Heb je een toolbox aan direct toepasbare opdrachten, vragenlijsten en werkvormen
- Kun je lichaamsgericht werken met een aantal veel voorkomende patronen bij stress en burn-out

Voor wie?

Deze intense opleiding voor stress en burn-out coaching vanuit lichaamsgericht werken is bedoeld voor mensen die

- Coach zijn en/of een coachopleiding hebben gevolgd op practitioner niveau
- Zich willen verdiepen in het thema stress en burn-out coaching, en een stress en burn-out coachingstraject vakbekwaam willen opbouwen en begeleiden
- Zich willen bekwamen in lichaamsgericht coachen

- Lichaamsgericht willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling als coach en zichzelf als instrument willen verdiepen en aanscherpen

Opleiding Stress en Burn-out Coaching

- ✓ Stress en burn-out coach worden
- ✓ Lichaamsgericht leren coachen
- ✓ 4 opleidingsdagen
- ✓ Essentiële kennis over stress en burn-out
- ✓ Krachtige lichaamsgerichte kaders en methodieken
- ✓ Eigen fysiek gewaarzijn vergroten
- ✓ Toolbox aan opdrachten en werkvormen
- ✓ Intervisie en praktijkcoaching
- ✓ Verbreed en verdiep je impact als coach!

Inhoud

Leer stress en burn-out coachingstrajecten opzetten en begeleiden vanuit lichaamsgericht coachen

De [Opleiding Stress en Burn-out Coaching](#) duurt ongeveer 3 maanden en bestaat uit:

- 4 Opleidingsdagen
- Literatuurstudie
- Praktijkcoaching
- 3 Intervisiebijeenkomsten
- Certificaat

4 Opleidingsdagen

Tijdens de opleidingsdagen leer je hoe je een coachingstraject op het gebied van stress en burn-out begeleidt vanuit lichaamsgericht coachen. Je oefent veelvuldig in de rol van stress en burn-out coach, gekoppeld aan de verschillende fasen van een stress en burn-out coaching traject. Je leert hoe lichaamsbewustzijn helpt bij het herstellen en voorkomen van stress en burn-out en oefent met een breed palet aan lichaamsgerichte coachingswerkvormen.

Als coach ontwikkel je je fysieke waarnemingsvermogen, zowel naar de lichaamssignalen van de coachee als naar je eigen lichaamsgevoelens. Hierdoor kun je jezelf als instrument inzetten tijdens de intense coachingsgesprekken over stress en burn-out.

Literatuurstudie

Ter voorbereiding van elke opleidingsbijeenkomst lees je in de verplichte literatuur en eventueel ook in de aanbevolen literatuur. Dit wordt aangestuurd in de voorbereidingsopdrachten.

Je vindt de verplichte literatuur onder de tab Praktische informatie.

Praktijkcoaching

Het is aan te raden om tijdens de opleiding minimaal twee coachingstrajecten in de praktijk te begeleiden op het gebied van stress en burn-out. Je kunt je inzichten, tools en praktische handvatten dan direct toepassen in de praktijk.

3 Intervisiebijeenkomsten

In de intervisiegroep oefen je met lichaamsgerichte werkvormen bij belangrijke momenten in stress en burn-out coaching. Hierdoor vergroot je je gereedschapskist als lichaamsgericht stress en burn-out coach, aanvullend aan de opleidingsdagen.

Het programma van de intervisiebijeenkomsten is gestructureerd door Blankestijn & Partners. Je voert de intervisieprogramma's uit met een aantal mede-cursisten.

Certificaat

Wanneer je actief aanwezig bent geweest tijdens de opleidingsdagen en intervisiebijeenkomsten, ontvang je het certificaat Opleiding Stress en Burn-out Coaching van Blankestijn & Partners.

Resultaat

De [Opleiding Stress en Burn-out Coaching](#) is een verdiepend vervolg op je Practitioner coach opleiding, of je Practitioner coach competenties die je op een andere manier hebt opgedaan. Na deze intense en praktijkgerichte coach opleiding in stress en burn-out coaching vanuit lichaamsgericht werken

- Heb je diepgaand inzicht in de stress en burn-out thematiek
- Kun je de intensiteit van stressklachten herkennen en hier adequaat naar handelen
- Heb je kennis over lichaamsgericht coachen vanuit Gestalt, Embodied Learning, ACT en de Polyvagaal theorie.
- Heb je een toolbox aan opdrachten, vragenlijsten en werkvormen voor stress en burn-out coaching én voor lichaamsgericht coachen.
- Kun je lichaamsgericht coachen professioneel inzetten binnen een stress en burn-out traject.'
- Kun je je eigen sensitiviteit en lichaamsgevoel inzetten om stress en burn-out patronen zichtbaar te maken.
- Heb je diepgaand inzicht in je eigen patronen met betrekking tot stress en burn-out
- Kun je een stress en burn-out coachingstraject vakbekwaam opbouwen en begeleiden

Programma

Intense lichaamsgerichte coach opleiding om stress en burn-out trajecten daadkrachtig en diepgaand te begeleiden

Elke opleidingsdag van de [Opleiding Stress en Burn-out Coaching](#) staan een aantal cruciale stress en burn-out thema's op het programma met theorie, werkvormen en praktische handvatten, én leer je kaders en methodieken voor lichaamsgericht coachen vanuit de Gestaltmethodiek, Embodied Learning, ACT – Acceptance and Commitment Therapy en de Polyvagaal theorie.

Dag 1: De intake en de barometer van de hier-en-nu situatie

Stress en burn-out coaching

- Stressklachten, stresssignalen, stressoren
- Opbouw en aandachtspunten voor intakegesprek bij stress en burn-out coaching
- Hoe bepaal je 'hoe erg de brand is'?
- Energieniveau en energielek, draagkracht en draaglast, dagritme
- Hulpbronnen in omgeving in kaart brengen

Lichaamsgericht coachen

- Waarnemen van fysieke signalen bij de coachee (Embodied Learning)
- Lichaamsbewustzijn van jezelf als coach vergroten; jezelf als instrument inzetten (Gestalt)
- Lichaamsbewustzijn van de coachee vergroten (Gestalt)

Intervisie 1

Dag 2: Accepteren, ontspannen en energie opbouwen

Stress en burn-out coaching

- Zonder acceptatie geen herstel (ACT)
- Plan van aanpak maken met de 3 O's: Ontspannen, Opladen, Oppakken en
- Werkvormen en opdrachten om te bouwen aan energie
- De rol, plek en ethiek van de stress en burn-out adviseur in het veld van hulpverleners
- Omgaan met stressvolle gesprekken met Arboarts

Lichaamsgericht coachen

- Connectie herstellen tussen hoofd, hart en lijf (Embodied Learning)
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen die impact op herstel hebben
- De opbouw en begeleiding van fysieke oefeningen tijdens 1-op-1 coaching

Intervisie 2

Dag 3: Lichaamsgericht werken met veel voorkomende patronen bij stress en burn-out

Stress en burn-out coaching

- Patronen herkennen in het doen en laten van de coachee
- Patroon: geen grenzen voelen en geen grens aangeven
- Patroon: zorgen en verantwoordelijk voelen voor anderen en geen zelfzorg

- Patroon: op de plek van een ander gaan staan i.p.v. eigen plek innemen
- Patroon: niet voelen wat echt belangrijk is

Lichaamsgericht coachen

- Patroon herkennen tijdens een fysieke oefening
- Inzicht en bewustwording van patronen met de polyvagaal theorie
- In het hier-en-nu werken en als coach in het hier-en-nu aanwezig zijn

Intervisie 3

Dag 4: Vitale levensenergie en terugval preventie

Stress en burn-out coaching

- Van overleven naar leven
- Veerkracht opbouwen
- Stresssignalen herkennen en adequaat mee omgaan
- Waarden-gedreven handelen en levensenergie (ACT)
- Terugval preventie plan maken

Lichaamsgericht coachen

- Fysieke 'fluistersignalen' leren waarnemen
- De 3 leiderschapsassen van je lichaam om vitaal te handelen (Embodied Learning)
- Polyvagaal oefeningen om vitale levensenergie te voeden

Praktische Informatie

In deze verdiepende [Opleiding Stress en Burn-out Coaching](#) leer je hoe je als coach je stress en burn-out trajecten opzet en begeleidt, vanuit een lichaamsgerichte focus. Daardoor leer je in deze vervolgopleiding voor coaches alle essentiële ins en outs van stress en burn-out coaching én leer je lichaamsgericht coachen vanuit verschillende lichaamsgerichte methodieken.

De opleiding is bedoeld voor mensen die coach zijn en/of een opleiding tot coach hebben gevolgd, en lichaamsgericht coachen willen toevoegen aan hun gereedschapskist van methodieken en werkvormen.

Opleidingsdagen

De Opleiding Stress en Burn-out Coaching bestaat uit 4 opleidingsdagen en diverse aanvullende opdrachten gebaseerd op blended learning. De opleidingsdagen duren van 9.15 tot 17.00 uur. De hele opleiding duurt ongeveer 3 maanden.

Toelating

De toelatingscriteria voor deze opleiding zijn:

- HBO/WO werk- en denkniveau en minimaal 3 jaar werkervaring
- Afgeronde EQA practitioner Coach Opleiding of minimaal 1 jaar werkzaam als coach
- Inzicht in je sterke kanten en ontwikkelpunten als coach en de bereidheid om hieraan te werken.

Studiebelasting Opleiding bij Stress en Burn-out Coaching

De Opleiding Stress en Burn-out Coaching bestaat uit 4 opleidingsdagen en 3 intervisiebijeenkomsten.

Daarnaast moet je gedurende de opleiding rekening houden met in totaal 45 tot 50 uur aan literatuurstudie, reflectieopdrachten en praktijkcoaching.

De totale opleiding duurt ongeveer 3 maanden.

Groepsgrootte

De opleidingsgroep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Kosten Opleiding Stress en Burn-out Coaching

De kosten van de [Opleiding Stress en Burn-out Coaching](#) bedragen € 1.750,-. In deze prijs zijn alle reguliere kosten inbegrepen: begeleiding tijdens de opleidingsdagen, zaalhuur, lunch en ondersteunend studiemateriaal.

Blankestijn & Partners is CRKBO geregistreerd; daardoor is deze Coach Opleiding vrijgesteld van BTW.

Blankestijn & Partners is scholingspartner van het UWV. Hierdoor kun je deze opleiding vergoed krijgen in het kader van je re-integratie. Bekijk het [stappenplan van UWV](#).

Literatuurlijst

- Verplicht: Blankestijn & Partners, Syllabus Lichaamsgericht coachen bij Stress en burn-out

Aanmelden of contact

Voor meer informatie kun je [contact](#) opnemen met Silvia Blankestijn: [0317 – 425134](tel:0317-425134).

Je meldt je aan door middel van het [aanmeldformulier](#) op de [opleidingspagina](#).