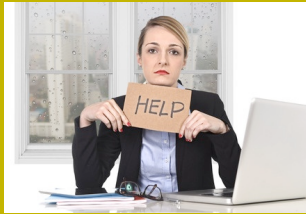


Ik ... Burnout?

België & Zuid-Frankrijk, 2018



Wil je voor jezelf een platform vormgeven en technieken aanleren zodanig dat je **energie** opnieuw stroomt? Wil je inzicht verwerven in de **onderliggende oorzaken** van je energietekort en wil je hiermee op een constructieve manier aan de slag?

Empower your Natural Self!

Je kan kiezen uit volgende opties:

1. Herbronningstraject * life changing

Inhoud:

- Weg van alle besloeringen, in nauw contact met de natuur, zorgen we ervoor dat je energie terug stroomt;
- We ontdekken samen de onderliggende oorzaken van je energietekort via in- & outdoor technieken;
- We zoomen in op jouw concrete situatie, behoeften en vragen;
- We focussen op 7 domeinen om herstel te realiseren en terugval te vermijden;
- We sluiten af met jouw actieplan voor de toekomst en (indien gewenst) overleg met je werkgever om herintegratie te realiseren/ondersteunen;
- Samen bouwen we aan je energie, inzicht, zelfsturing en veerkracht om op een duurzame en gezonde manier verder te gaan.

Duur: programma gespreid over een week - we volgen jouw ritme en zorgen voor een optimale opvang! *Dit programma kan worden aangepast in duurtijd.*

Locatie: Zuid-Frankrijk (Puycelsi)

Prijs: 1970 euro + BTW; accommodatie, ontbijt en middagmaal inbegrepen evenals intake en drie opvolgingsgesprekken via skype (individueel en/of met de werkgever).

2. Een dagje herbronnen via unieke in-outdoor aanpak * eye opener

Inhoud:

- In een ontspannende context leren we je technieken zodanig dat je energie opnieuw stroomt;
- We maken een unieke en inspirerende analyse van de werkgerelateerde en andere factoren die je energietekort hebben veroorzaakt;
- We maken samen een duurzaam actieplan op;
- We overleggen, indien gewenst, met je werkgever om een goede reïntegratie te bevorderen (via telefoon of skype)

Duur: 1 dag

Prijs: 540 euro + BTW

3. Online begeleiding per uur

Heb je nood om even te praten met iemand? Wil je weten of je echt in burnout zit? Wil je begrijpen wat er onderliggend aan de hand is? Contacteer ons voor een gesprek en professionele begeleiding. **Prijs:** 45 euro per uur



Wie zijn we?

Het Instituut voor Duurzaam Werken VZW is een netwerkorganisatie met een maatschappelijk doel. Met een team van gedreven experts beogen we meer "Duurzame Inzetbaarheid" op de werkvloer.

www.sustainableworking.org - tel. 0476/96 39 59
info@sustainableworking.org



Nieuw en Anders!

B2B
back to basics



- We gaan terug naar de “essentie” van werken en richten ons op "gelukkig en duurzaam" werken;
- We gaan na welke factoren een positieve en negatieve invloed hebben op je geluk, gezondheid en werkgoesting in je job (oa. via C4B meting en unieke outdoor technieken);
- We benutten de natuur als spiegel van je onbewuste vanuit een creatieve insteek;
- We gebruiken positieve, creatieve en natuurlijke methodieken (wandelcoaching, human NLP, biodesign, waarderend onderzoek, TRE, EFT, enz.);
- We richten ons op je zelfontwikkeling vanuit je sterktes, passies, existentiële waarden en je eigen missie (ontwikkeling vanuit je eigen kern, je natuur);
- We leren je optimaal en zinvol verbinden met je werkomgeving via duurzame job crafting (job balancing);
- We verankeren je verworven inzichten en aanpak via technieken van zelfsturing en zorgen dat je nieuwe start een begin is van nieuw en echt leven!
- We hebben een wetenschappelijke onderbouw (het Connection4Balance Model en het C4B meetinstrument) – een uniek totaalconcept dat verbinding creëert tussen werkomgeving en medewerker;
- We walk the talk!



Jouw contact:

Lut Van Mossevelde is experte in duurzame inzetbaarheid en auteur van het boek "Duurzaam Werken". Via unieke herbronningsprogramma's begeleidt ze mensen in werkcrises zoals burnout en ontslag.

lut@sustainableworking.org of + 32 476 96 39 59

We werken met een netwerk van experts!

