

## **Begeleiding bij burn-out, keuze uit 2 startpakketten.**

Klein pakket: Bij ervaren van mismatch tussen privé, werk en (zorg)taken. Klachten niet langer dan een half jaar aanwezig. Werken of studie is nog mogelijk. Gevoel van spanning, geagiteerd zijn of snel huilen, moeite met in slaap komen en concentratieverlies zijn mogelijk.

Overleg met je werkgever of bedrijfsarts of je in aanmerking komt voor een vergoeding vanuit je werkgever. Onderstaande bedragen zijn voor particulieren. Zakelijke offertes op aanvraag.

### **Klein Pakket 6 contactmomenten (incl. intake) Pakketprijs €395,-**

- Sessies om te leren omgaan wat energievreters en energiegevers zijn
- Werken aan onzekerheid of perfectionisme
- Begeleiding in leren ontspannen
- Tussentijds contact bij onverwachte drempels
- Eindgesprek waarin we borgen wat geleerd is.

Met dit pakket krijg je zo'n 2 maanden begeleiding, afhankelijk van de planning van sessies. Tussentijds ontvang je tips en oefeningen. De sessies zijn privé, de inhoud wordt niet gedeeld met werkgever. Met huisarts of bedrijfsarts alleen in overleg en na toestemming.

### **Groot Pakket 10 contactmomenten (incl. intake) Pakketprijs €630,00**

Bij ervaren van uitputting, en uit balans zijn van privé, werk en (zorg)taken. Klachten langer dan een half jaar aanwezig, of werken/ studie is niet goed of helemaal niet mogelijk. Gevoel van spanning, jezelf niet herkennen in reacties naar anderen, makkelijk huilen, slaapproblemen, spierklachten, blessures, vergeetachtigheid en/of concentratieverlies zijn mogelijke klachten. Net als nog meer andere klachten.

Wat doe je in dit traject?

- Werken aan onzekerheid, oud zeer en perfectionisme
- Leren energiegevers en energievreters te onderscheiden
- Leren loslaten, omgaan met negatieve en dwingende gedachten
- Lichaamssignalen leren respecteren en mee omgaan, net als met eigen grenzen
- Begeleiding in ontspanningsoefeningen aanleren
- Tussentijds contact bij onverwachte drempels
- Overleg op werkgever of studiebegeleidermogelijk

Met dit pakket krijg je zo'n 3 á 4 maanden begeleiding (afhankelijk van gewenste spreiding van afspraken en afhankelijk van jouw planning). De sessies zijn privé, inhoud wordt niet gedeeld met je werkgever. Overleg met je huisarts of bedrijfsarts is mogelijk, na afstemming met, en toestemming van jou.

Mogelijk is je burn-out heftiger en hardnekkiger en heb je aan dit traject niet genoeg. Dit is afhankelijk van hoe lang je al door bent gegaan, en of het je lukt naar je nieuwe ik te leven. Losse sessies, of een kleine bundel bijkopen, is altijd mogelijk. Zien we het al aankomen, dan is het altijd mogelijk om vanaf sessie 6 meer tussenruimte te houden, zodat je misschien wel uitkomt met dit pakket. Ga je snel vooruit, dan kunnen de laatste 2 sessies ook met een aantal maanden tussentijd worden gepland, als je dit prettig vindt.