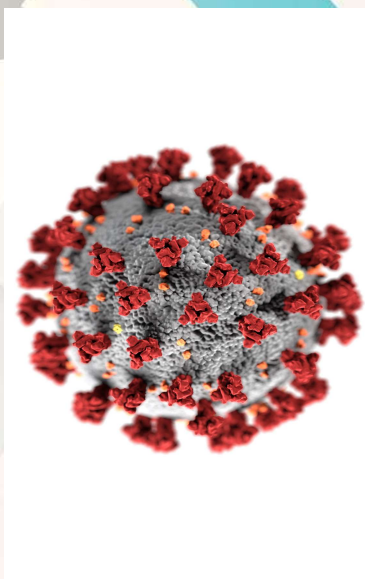




LETS Vlaanderen Tijd voor Talent





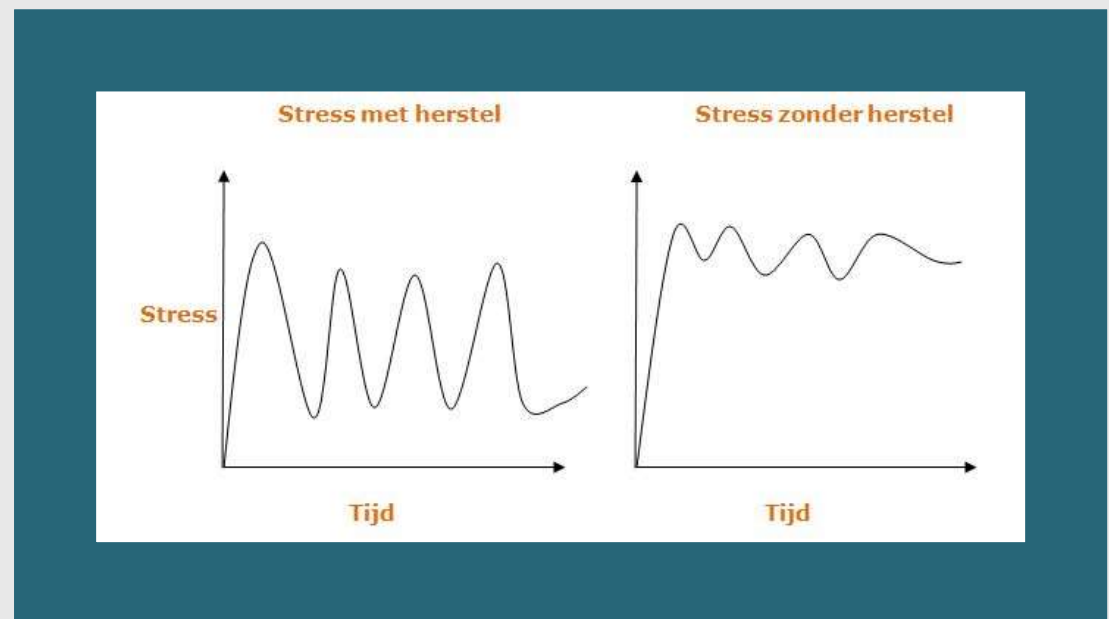
19-11-20

Burn-Out en talent

- Verschillende talenten – unieke combi
- Luk Dewulf
- 70% van je tijd - flow
- Talenten $\Leftrightarrow$ grote tijdsdruk
- Ontspanning vraagt vrije tijd
- Elk talent valkuil

Burn-out doet wat met een mens

- Geheugenverlies – concentratieproblemen
- Emotioneel: afgevlakt tot extreem gevoelig
- Slecht slapen & vermoeidheid
- Overmatig zweten
- Oorsuizen
- Nek- en rugklachten
- Maag-darmklachten
- Hyperventilatie
- Bloeddrukklachten



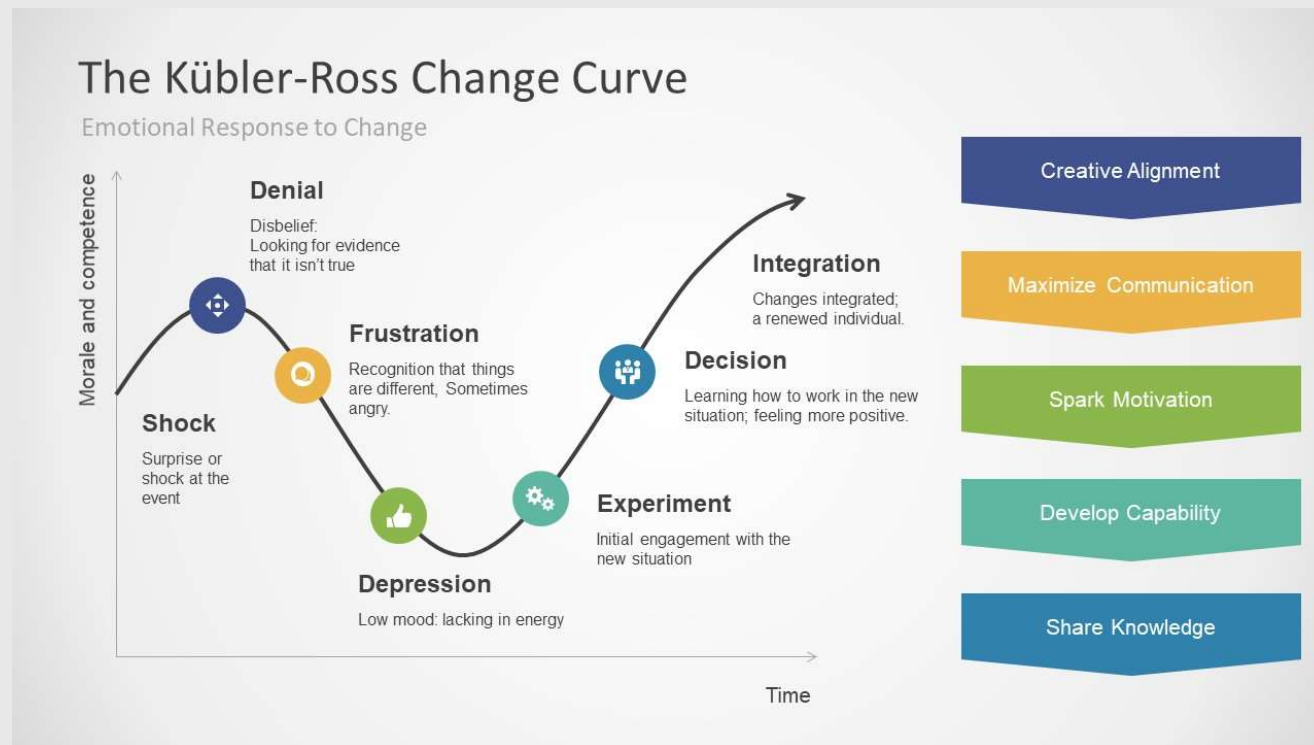
Burn-out: identiteitscrisis

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat doe ik graag?



- Schuldgevoel en schuldvraag
- Schaamte
- Relationeel en familiaal
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen

Aanvaardingsproces - rouwproces



Schuldgevoel en schuldvraag

- In de steek laten van collega's en familie
- Vingerwijzen naar werkdruk, collega's en werkgever
- Voor wie is het nodig om een schuldige te identificeren?
- Eigen aandeel – grenzen stellen
- De lat hoog leggen – perfectionisme
- Geen hulpvraag



Schaamte

- Gevoel van falen
- Maatschappij gericht op prestaties
- Onzichtbaar aan de buitenkant
- Burn-out: ja ja dat zal wel - perceptie
- Bespreekbaarheid: leidinggevende, HR vs. beoordeeld worden
- Re-integratie: betrekken van team-collega's





Relationeel en familiaal

- Van waar herken je dit?
- Aardig gevonden willen worden – confrontaties mijden
- Voor wie moet het perfect zijn
- Pleasen (fawning)
- Meestal ook te veel hooi op de vork in relatie - thuis
- Impact op privé leven bij burn-out

Eigenwaarde en zelfvertrouwen

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat doe ik graag?
- Hoe kan het anders?

Jezelf heruitvinden



Voor iedereen anders - maatwerk

Werken aan veerkracht

- Slaaphygiëne - ademhaling
- Rust - dagindeling
- In beweging brengen
- Creativiteit stimuleren
- Online naar offline
- Verbinding zoeken:
 - Familie Vrienden Hobby's
 - Collega's : re-integratie

Gezonde eigenliefde



LETS-en is ... goede tool tegen burn-out



Meer info? Contact? Vragen?



info@eclipsconsult.be