

DUURZAAM HERSTELLEN VAN STRESSKLACHTEN

Multidisciplinaire aanpak naar
fysiek en mentaal herstel.

- Sta je altijd maar 'aan'?
- Blijft je hoofd maar malen?
- Krijgt je steeds meer lichamelijke klachten?
- Heb je steeds minder energie?

Je bent zeker niet de enige! Stressklachten komen het meest voor bij mensen met een groot plichtsbesef die hard werken en perfectionistisch zijn. Kortom: heel goede werknemers.

Stress ervaren is normaal en niet ongezonder. Stressklachten ontwikkelen zich geleidelijk en kun je in het begin goed negeren. Je haalt je doelen en stelt ontspannen uit tot later. Dat voelt goed, totdat je steeds meer lichamelijke en psychische klachten krijgt, je emoties veranderen, je concentratie vermindert, je slaap-waakritme verandert. Functioneren kost steeds meer moeite met risico op verzuim.

Een **multidisciplinaire individueel maatwerktraject** helpt je naar duurzaam herstel van stressklachten en burnout.



Wij werken volgens de CRS-methode:

- Fase 1: stoppen roofofbouw en bevorderen van het herstelvermogen;
- Fase 2: vitaliteitopbouw en verbetering zelfmanagement;
- Fase 3: verdere opbouw conditie en (sociale) re-integratie.

Onze multidisciplinaire aanpak is gericht op:

- Fundamentele aanpak van chronische stressklachten gericht op fysiek, fysiologisch (neuro-hormonaal) herstel en emotieregulatie met aandacht voor voeding, beweging en ontspanning;
- Ontwikkelen van vitaliteit bevorderend gedrag;
- Bewustwording van onderliggende overtuigingen, drijfveren en coping stijl;
- Duurzaam herstel van werk/privé balans;
- Re-integratie.



Voor meer informatie of een intake:

mail naar info@bpbmail.nl

www.burnoutpreventienederland.nl



Doelgroep

Deze trajecten zijn geschikt voor medewerkers met stressklachten ter preventie van verzuim of wanneer reeds sprake is van verzuim door stressklachten of burnout.

Locatie

We werken in multidisciplinaire regionale teams van professionals die gespecialiseerd zijn in de behandeling van stressklachten en burnout.

Kosten

De ervaring leert dat werkgevers bereid zijn deze trajecten te bekostigen. De investering van een multidisciplinair maatwerktraject bedraagt tussen € 3.250,- en € 3.800,- excl btw.