



De Juiste Begeleiding bij Stressklachten en Burn-out

**ALLES VOOR MEER
VEERKRACHT**

INDIVIDUELE MAATWERKTRAJECTEN

WIJ GELOVEN IN DE VEERKRACHT VAN MENSEN. EN DAT JE DEZE
KUNT VERSTERKEN OM MEER WERKENERGIE EN WERKGELUK TE
ERVAREN.



Burnout Preventie & Begeleiding Nederland (BPB) is een samenwerkingsverband van zelfstandige professionals gespecialiseerd in behandeling van stress gerelateerde klachten en begeleiding van re-integratie in Spoor 1 vanuit een multidisciplinaire aanpak.

We zijn graag jullie **samenwerkingspartner**. Onze kracht zit in samenwerken en verbinden van de professionals vanuit BPB samen met de werkgever en arboprofessionals om gezamenlijk voor de medewerker met stressklachten een duurzaam gezonde werk- en leefsituatie te creëren.

Onze kracht ligt in **persoonlijke aandacht, deskundigheid en samenwerking**. Elk traject is afgestemd op de unieke situatie van de medewerker, in nauwe afstemming met HR, leidinggevende en bedrijfsarts.

Onze aanpak

Wij werken volgens de bewezen effectieve wetenschappelijk onderbouwde **CSR® methode** waarin we drie fasen onderscheiden:

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

In de maatwerktrajecten wordt gewerkt vanuit een **mentale én fysieke aanpak** door een team van ervaren en gecertificeerde professionals.



HOE ZIET EEN MAATWERKTRAJECT ER UIT?



In de maatwerktrajecten wordt gewerkt vanuit een **mentale én fysieke aanpak met aandacht voor leefstijl** door een team van ervaren en gecertificeerde professionals.



Onderdeel van een traject zijn altijd:

- Coaching gebaseerd op de CSR® methode gericht op bewustwording, zelfmanagement en re-integratie.
- Consulten bij onze leefstijl/voedingsgeneeskundige voor herstel van neuro-hormonale ontregeling en volwaardige voeding;
- Consulten adem & beweging voor het ontwikkelen van vitaliteit bevorderend gedrag en concrete tools voor het omgaan met spanning/werkdruk en stress; en/of
- Consulten lichaamsgerichte diepte-ontspanning voor lichaamsbewustzijn en bevorderen van het zelf herstellend vermogen.



Daarnaast worden **metingen** ingezet om de ernst van de stressklachten en neuro-hormonale ontregeling inzichtelijk te maken.



Afhankelijk van het pakket worden **ondersteunende tools** ingezet voor meer inzicht en psycho-educatie:

- E-health programma 'Cortisolmanager®' waarin de ernst van de stressklachten wordt gemeten, inzicht wordt gekregen in persoonlijke stresstype en specifieke interventies voor herstel. Cliënt werkt zelfstandig in eigen tempo aan dit hybride programma van 23 modules met informatie over stress en herstel, oefeningen en huiswerk, waarbij de coach feedback geeft;
- Werkenergieanalyse® die inzicht geeft in taken, energie- en stressbronnen in het werk.



Er vindt tijdens een individueel maatwerktraject altijd **afstemming met de werkgever** (HR en/of Leidinggevende) plaats:

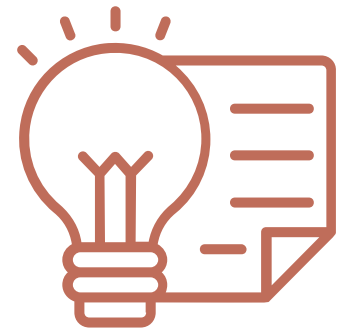
- Een drie- of viergesprek met de medewerker, leidinggevende en HR;
- Eindrapportage met advies voor nazorg.

Vanzelfsprekend werken we in een traject toe naar **re-integratie**. De bedrijfsarts geeft advies over het verloop van de re-integratie. BPB is volgend hierin. We informeren de bedrijfsarts over het traject en waar nodig stemmen we met de bedrijfsarts af.



De **Wet Verbetering Poortwachter** is een belangrijk kader voor onze begeleiding. De verantwoordelijkheid voor de re-integratieverplichtingen ligt echter bij de werkgever.

HET PROCES



Het proces van aanmelden tot start:

- **Stap 1:** Via onze website kun je direct een aanmelding doen.
- **Stap 2:** We nemen binnen 1 werkdag contact op met de medewerker voor een vrijblijvende intake;
- **Stap 3:** We plannen een intake binnen 7 werkdagen.
- **Stap 4:** Na de intake wordt plan van aanpak afgestemd met de medewerker;
- **Stap 5:** Opdrachtgever ontvangt het voorstel;
- **Stap 6:** Na akkoord door opdrachtgever starten we direct het traject.

Onze regioteams

Momenteel hebben we regioteams in: Den Bosch, Eindhoven/Helmond, Breda, Nijmegen/Arnhem, Utrecht en Rotterdam.

We formeren altijd een multidisciplinair team van professionals dichtbij de woonplaats en/of werkplek van de medewerker.



Snelle én duurzame begeleiding, eerder aan het werk

Wanneer je als werkgever geconfronteerd wordt met medewerkers met stressklachten en burn-out, dan wil je de juiste begeleiding inzetten. Je vindt het belangrijk dat je medewerker snel én duurzaam herstelt. Bij BPB maken we het verschil!

Wat maakt BPB anders?

- ✓ Snel van start – binnen 7 werkdagen intake én begeleiding.
- ✓ Bewezen effectief – 98% reïntegreert succesvol binnen spoor 1.
- ✓ Gecertificeerde, betrokken professionals – mensenwerk met kennis.
- ✓ Multidisciplinair maatwerk – gericht op mentaal én fysiek herstel.
- ✓ Nauwe afstemming – met werkgever en bedrijfsarts.
- ✓ Eén vast aanspreekpunt – duidelijk, persoonlijk en betrouwbaar.

”

DANKZIJ BPB
HEB IK NIET
ALLEEN MIJN
ENERGIE TERUG,
MAAR OOK MIJN
WERKPLEZIER

”

Altijd dichtbij

- Regio Den Bosch
- Regio Eindhoven/Helmond
- Regio Nijmegen/Arnhem
- Regio Rotterdam/Dordrecht
- Regio Breda
- Regio Haarlem/Amsterdam
- Regio Groningen

**Veerkrachtige medewerkers. Sterke teams.
Florerende organisaties**

info@bpbmail.nl | 073-2032298
www.burnoutpreventienederland.nl

