

## Staar je niet blind op stress en burn-out, doe iets!

**WIVO, AMAS+ Coaching en Act in Company** slaan de handen in elkaar om lokale overheden een uitgebreid pakket aan te bieden rond 'stress en burn-out'. Vier enthousiaste en ervaren coaches zetten zich 100% in voor het welzijn van uw werknemers!

Als smaakmaker voor en kennismaking met ons aanbod starten wij met **gratis mini – inspiratiesessies**.

- Wat:** 1 uur durende mini-inspiratiesessie met een aantal inzichten en tips ivm stress en burn-out om het thema makkelijker bespreekbaar te maken binnen jouw organisatie.
- Hoe:** een eigenzinnige, ludieke sessie toegankelijk voor een 30 à 40-tal deelnemers.
- Voor wie:** secretarissen, directie WZC, HR-verantwoordelijken, vormingscoördinatoren, preventieambtenaren en kwaliteitscoördinatoren.
- Wanneer:** keuze uit 1 van 6 sessies in de periode september-november 2015. Data worden vastgelegd na inschrijvingen.
- Waar:** in functie van de inschrijvingen, in jouw eigen organisatie of in een organisatie in jouw buurt.

**Interesse?** Inschrijven? Meer weten? Infrastructuur ter beschikking? Stuur een mailtje naar [brigitte.denolf@wivo.be](mailto:brigitte.denolf@wivo.be)

### Het volledige aanbod:

#### Maxi inspiratiesessie : 'Staar je niet blind op stress en burn-out: DOE iets! '

We overstijgen de academische en theoretische achtergrond en focussen ons op 'het leven zoals het is'. We kijken samen hoe anderen omgaan met de preventie van stress en burn-out. Een beetje spioneren en laten inspireren, en dit op een eigenzinnige, alternatieve manier.

#### Individuele coaching

Je gaat op zoek naar datgene wat je wil aanpakken of verbeteren. Je vindt je eigen manier om je uitdaging aan te pakken én je kan rekenen op de nodige support bij de uitvoering ervan. Niemand legt je iets op. Alles is bespreekbaar. En dit in een veilige en confidentiële omgeving bij een ervaren coach.

#### Groepscoaching

Je wordt uitgedaagd om de persoonlijke oorzaken van jouw stress te ontdekken. Je leert hoe je terug in de werkomgeving kunt stappen: hoe je je grenzen bewaakt en flexibel omspringt met de vele uitdagingen in jouw omgeving.

#### Vaardigheidstraining

In de training leer je zelf om te gaan met stress en krijg je inzicht in energieverlinders, stress en burn-out. Je leert de signalen in een vroeg stadium te herkennen bij jezelf en bij je medewerkers, je leert burn-out bespreekbaar maken en samen met de medewerker/organisatie naar oplossingen zoeken. Je krijgt tips om de medewerker die thuis is te benaderen.