

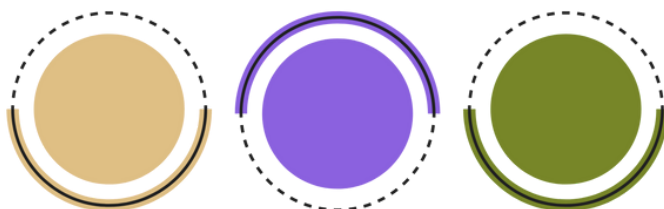


STRESS & BURNOUT TRAJECTEN

VOOR BEDRIJVEN

Trainingen | Coaching,
Workshops | Re-integratie

Back2WorkCare



Ons Team:



Inge
Coach
Trainer



Birgit
Coach, Trainer
Therapeut



Emmy
Coach
Trainer

1 op de 6 werknemers valt uit door burn-out klachten. Deze klachten zijn in veel gevallen niet volledig werk gerelateerd maar zorgen wel vaak voor minimaal 6 weken ziekteverzuim. Door een traject op maat aan te bieden kunnen we zorgdragen voor een optimaal herstel!

"Fysiek en mentaal meer in balans"

Stress en Burn-out lijken steeds meer bij ons leven te horen. Medewerkers hebben het vaak zwaar en weten niet hoe ze het roer om moeten gooien. Denk hierbij bijvoorbeeld aan samenwerken in een team, omgaan met je eigen werkzaamheden, de situatie thuis en het sociale leven. Er zijn talloze factoren die meespelen in het ontstaan van stress en in een later stadium Burn-out klachten veroorzaken. Wij zijn specialist op het gebied van Burn-out in Roermond en omgeving.

Een lokale partij die op een persoonlijke en unieke manier met deze problematiek omgaat.



Omgaan met stress

Ons doel is om samen vooruit te gaan en negatieve stress te veranderen in onschadelijke positieve stress.

Ieder mens reageert anders op stressvolle situaties.

Iedereen heeft een ander denkpatroon, een andere achtergrond en reageert van hieruit anders op stress. Ook al kun je de oorzaak van negatieve stress niet wegnemen, je kunt wel leren om er anders over te denken. Heel wat mensen kampen met denkpatronen die allesbehalve constructief zijn: zwart-wit denken, alleen letten op negatieve dingen, zelfverwijt, laag zelfbeeld enzovoorts. Een constructieve en positieve manier van denken helpt enorm om negatieve stress te lijf te gaan.

De trajecten kunnen bestaan uit:

Training | Coaching | Therapie | Preventie | Back2work



Louis Eijssenweg 3,
6049 CD Herten



0475 320399



info@back2workcare.nl



www.back2workcare.nl

Back2WorkCare

