



Different

Stress Management Consultants

Dr. Luc Swinnen

Heihoek 9

9971 Lembeke

09 3777162

www.stressmanagement.be

www.differentgroup.eu





BURN-OUT COACHING





BURN-OUT

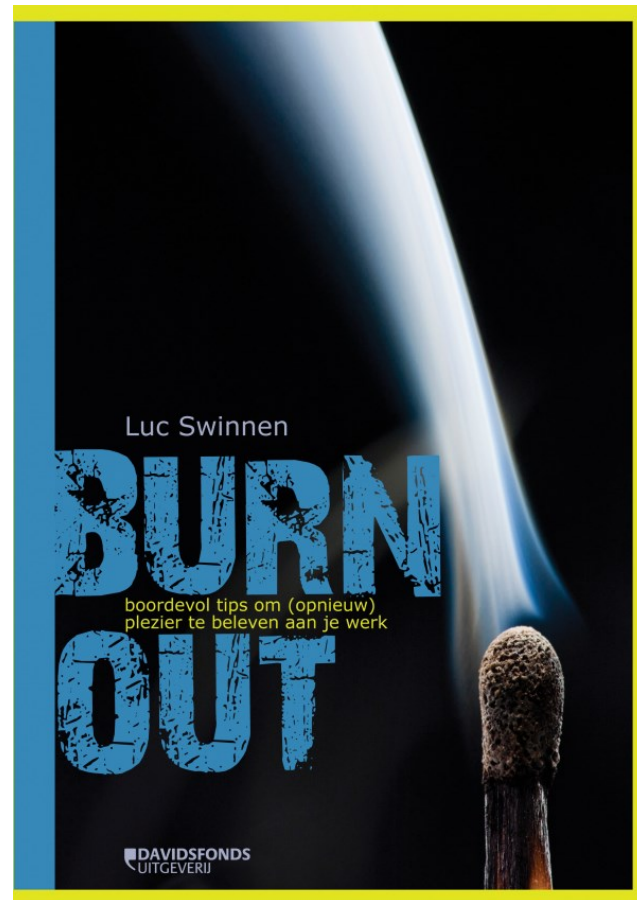
“Burn-out is een negatieve, aanhoudende gemoedstoestand die verband houdt met het werk, die voorkomt bij ‘normale’ individuen en die gekenmerkt wordt door uitputting, een gevoel van onbekwaamheid, demotivatie en disfunctioneel gedrag op het werk.”

(Schaufeli & Enzmann, 1998)

Brede definitie: kan men het begrip werk gerelateerd nog handhaven?



KENMERKEN VAN BURN-OUT





BURN-OUT

UITPUTTING (EXTREME VERMOEIDHEID)

FYSISCHE UITPUTTING
EMOTIONELE UITPUTTING

AFNEMEND VERTROUWEN IN DE PERSOONLIJKE COMPETENTIES

CYNISME MET AFSTAND NEMEN VAN

het werk

de mensen met wie men werkt

Depersonalisatie : gap tussen mezelf en mijn omgeving

Dehumanisatie : anderen zijn geen echte “mensen” meer
maar stereotypes



BURN-OUT VERSUS BEVLOGENHEID

Exhaustion

--- Energy

Inefficacy,

--- Effectiveness

Cynicism, depersonalizatie

--- Flow





2. FACTS EN FIGURES

15 % van de werknemers krijgt ooit te maken met B.-O.

33% ervaart stress als problematisch

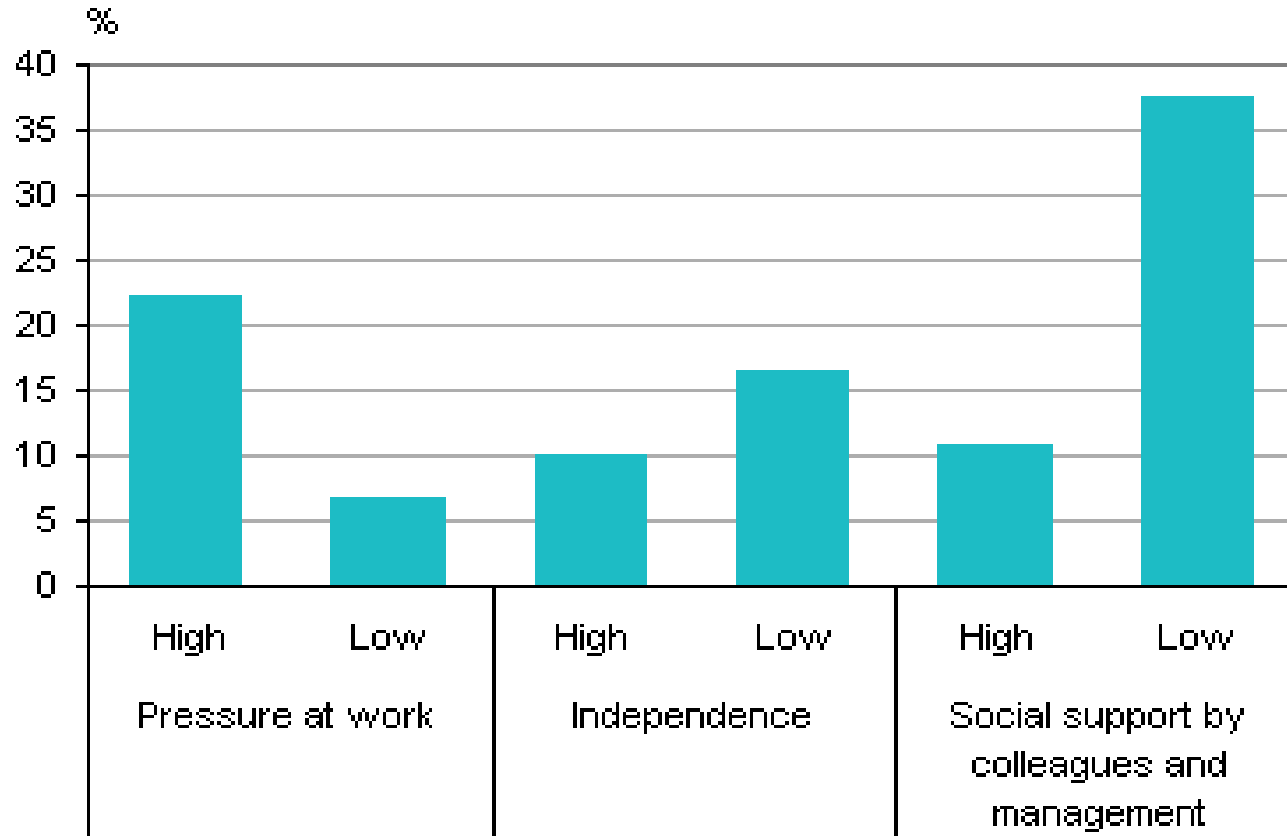
14% denkt zijn job kwijt te raken als ze praten over stress

60% vinden dat stress hoort bij het werk maar laten zich niet verzorgen

Dit kost 1,6 miljard / jaar – andere bronnen spreken van 5 miljard

Gemiddeld 180 dagen ziekteverzuim per casus

Nederland: Werkomstandigheden en Burn-out



Source: CBS/TNO

% burn-out klachten in functie van de werkomstandigheden



3. OORZAKEN





LOOPBAAN MET FOCUS OP

- Werkzaamheid & Werkbaarheid.
- Inzetbaarheid
- Fysieke & mentale fitheid
- Werkbaar werk eerder een politiek concept?



Globale oorzaken

Werk gerelateerd

- Werkbelasting
- Vaardigheden versus vereisten
- Werksfeer
- Verloning
- Waardering



Globale oorzaken

Individueel

- Perfectionisme
- Te vriendelijk
- Hoog sensitief
- Uitstellers
- Haast
- Neem altijd een “persoonlijkheidstest” af! Vragenlijsten!



DE GSM...

SOCIALE MEDIA

- Meer depressie
 - Meer moeheid
 - Slechtere gezondheid
 - Minder sociale contacten
-
- Aandacht richten ook in media want aandacht is geen onuitputtelijke bron, multitasken enkel af en toe
 - Want anders blijft de burn-out op de loer liggen want alles komt heviger binnen
 - Beleid naar telefoon, nieuws, boek, media, laat je niet onrustig maken



WHAT IS STRESS

The path to burn-out





4. A GOOD JOB PROVIDES:

1. Purpose and direction.
2. Regular daily activity.
3. Identity and self-respect.
4. Companions and friends
5. Money

(cfr Marie Jahoda)



V

Volatility

SNELLE, ONVOORSPELBARE
VERANDERINGEN DIE GEEN GEKENDE
VASTE PATRONEN VOLGEN

U

Uncertainty

ONZEKERHEID, ONTWRICHTING VAN
BESTAANDE EVENWICHTEN

C

Complexity

INGEWIKKELD EN ONDOORZICHTING
ZOWEL OP TECHNOLOGISCH, ECOLOGISCH
EN MAATSCHAPPELIJK VLAK

A

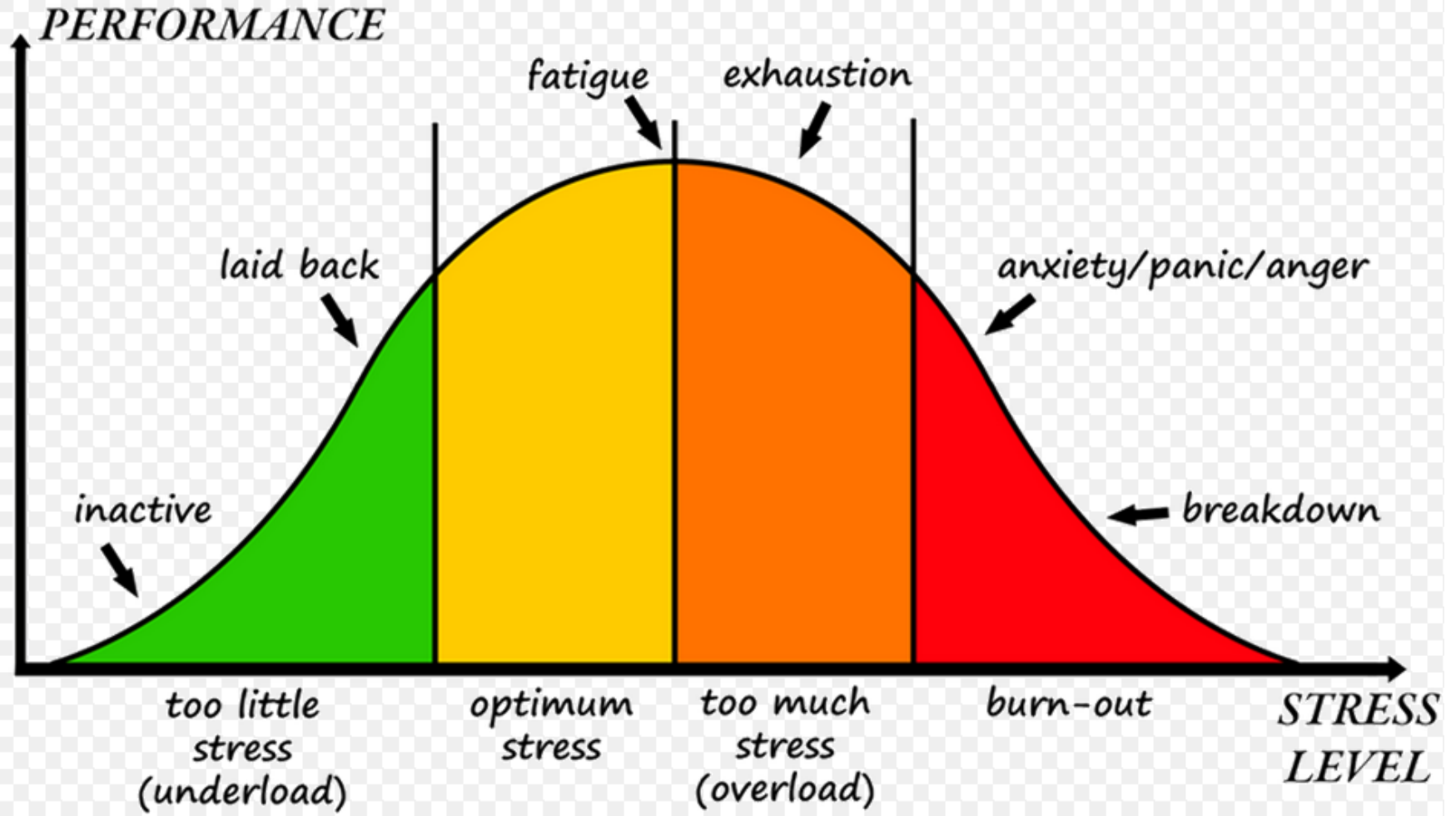
Ambiguity

VAAG EN DUBBELZINNIG, DE IMPACT VAN
ONZE ACTIES LATEN ZICH VAAK MOEILIK
VOORSPELLEN

••• DE ROEP VAN DE OERMENS-de 3VVV

- VLUCHTEN
- VECHTEN
- VERSTIJVEN

STRESS CURVE



Het reptielenbrein

- Het dinobrein : een emotionele machine
- Denkt onafhankelijk
- Zowel constructief als destructief, vriend of vijand
- Zijn snelheid is fenomenaal: 5x sneller dan het mensenbrein.
- Soms is er oorlog in het brein en het dinobrein is vaak de winnaar omwille van zijn grote snelheid

MODERN BREIN

Zin van het leven

Satisfactie

Zelfrealisatie

Gemeenschap opbouwen

Ethische en morele principes

Succes en geluk

Enigma : bewustzijn - vrije wil

Als het reptielenbrein overneemt...

5. Wat is stress

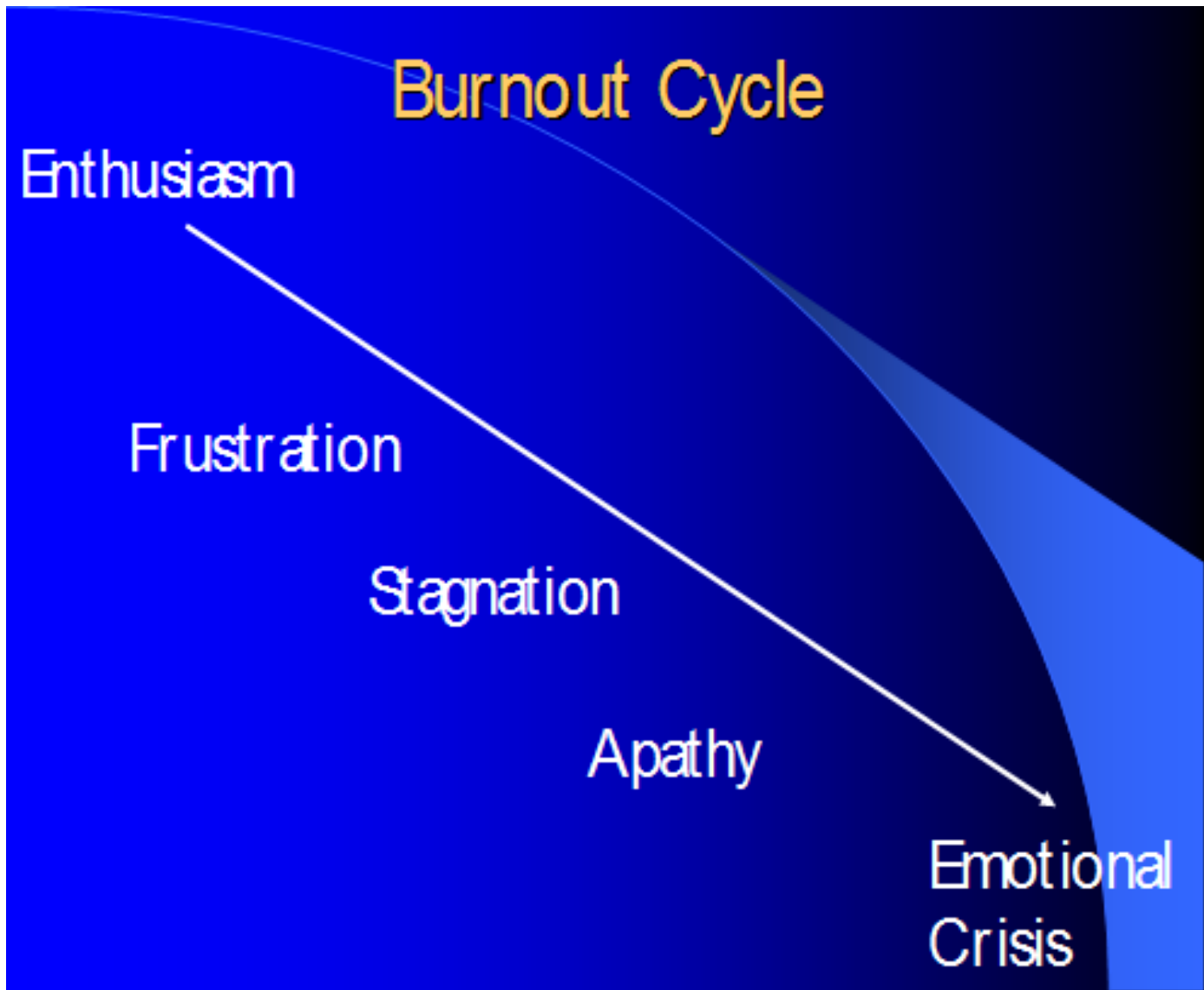
Er zijn 4 categoriën stresssignalen

Lichamelijke klachten, emotionele en mentale symptomen en gedragsveranderingen

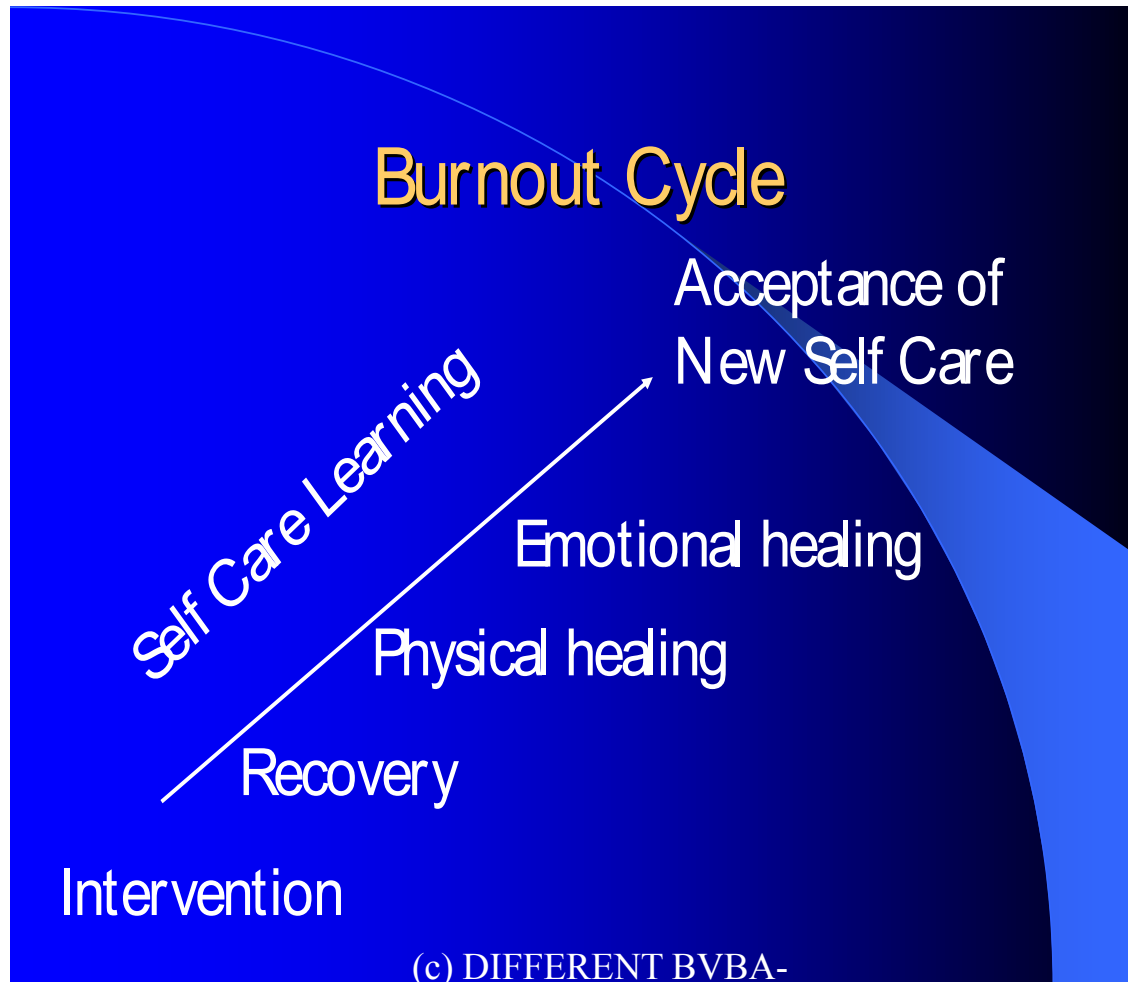


Of allemaal samen



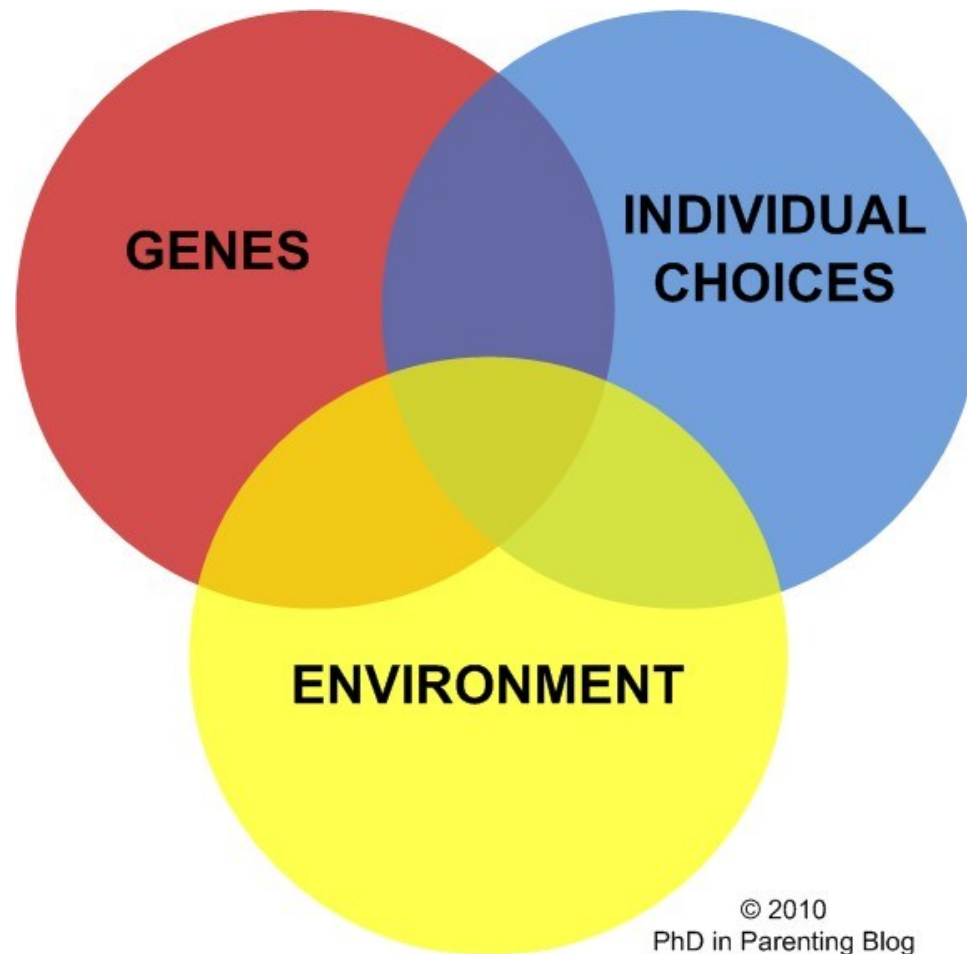


CYCLUS BURNOUT-RECOVERY



(c) DIFFERENT BVBA-

Aanleg en leren





6. PERSONALITY

1





7. WAT DOEN MENSEN MET VEERKRACHT DAN ANDERS?



Zijn er nog vragen?



Bedankt voor jullie aandacht!



Different

Stress Management Consultants

Dr. Luc Swinnen

Heihoek 9

9971 Lembeke

09 3777162

www.stressmanagement.be

www.differentgroup.eu

