

Burnout – preventie

Iedereen kan een burn-out krijgen.

Degenen met de meeste drive, verantwoordelijkheidszin of idealisme lopen een groter risico. Burn-out is vaak een gevolg van systematisch de eigen grenzen (laten) overschrijden én te weinig zelfzorg.

Tidens deze avondsessie zullen we oefenen met het duidelijker voelen en respecteren van de eigen grenzen. Hierna gaan we de oorzaken die ervoor zorgen dat we over de grenzen gaan, herkennen. We maken een begin met het ombuigen van deze patronen.

Rust kunnen vinden midden in de drukte is de beste preventie.

De deelnemers krijgen naast concreet toepasbare theorie ook effectieve en simpele zelfzorg oefeningen aangereikt. Indien je vindt dat je geen tijd kunt nemen om hieraan deel te nemen, is deze ochtend zeker voor jou.

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)

Over Baud Vandenbenden.



Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...



Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

Baud Vandenbenden schreef de boeken:

| | |
|--|---|
| Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster | Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden |
| ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen | ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95 |

www.corepower.be

core@corepower.be