

Nooit meer burn-out PDF

Anita Roelands



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Anita Roelands
ISBN-10: 9789088503740
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3060 KB

OMSCHRIJVING

Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out: die staat van zijn waarbij de stresshormoonbalans grondig is verstoord door langdurige roofofbouw op lichaam en geest. Tijd en rust zijn belangrijke voorwaarden voor een begin van herstel. Maar alleen met gerichte actie kom je er werkelijk bovenop. Nooit meer burn-out! beschrijft de drie stappen waarmee je je stresshormoonbalans kunt herstellen en de fysieke gevolgen de kop in kunt drukken. Daarbovenop geeft het boek handvatten om terugval en/of een nieuwe burn-out te voorkomen. Hoe belangrijk fysiek 'bijkomen' ook is, de praktijk leert dat je van alleen stilzitten, veel slapen of een boek lezen onvoldoende herstelt. De echte sleutels voor succes zijn: conditie opbouwen, de oude valkuilen op tijd herkennen, anders omgaan met de dagelijkse uitdagingen en weer kunnen genieten. Maar hoe doe je dat? Nooit meer burn-out! geeft de antwoorden. Via een gestructureerd zelfhulpprogramma, gebaseerd op een wetenschappelijk ondersteunde protocollaire behandeling. Nooit meer burn-out! is een praktijkgids vol handvatten, tips en vragen; een uniek doe-boek met tal van oefeningen en ruimte voor aantekeningen; een handreiking aan iedereen die kampt met een (dreigende) burn-out. Nooit meer burn-out! Ook ideaal voor bedrijfsartsen, personeelsfunctionarissen, coaches en therapeuten. Zij zelf en hun cliënten en medewerkers krijgen er een praktisch en toegankelijk hulpmiddel mee in handen. Prima inzetbaar tijdens een burn-out begeleidingstraject: de oefeningen zijn stuk voor stuk structurerend, en bieden een perfecte ondersteuning bij coachingsessies.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Nooit meer burn-out! van Anita Roelands. Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out:...

Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out: die staat van zijn waarbij de stresshormoonbalans ...

Ben je burn-out en wil je hiervan herstellen? Kijk dan hier hoe je hier 100% van kunt herstellen en kunt zorgen dat het je nooit meer overkomt.

NOOIT MEER BURN-OUT

[Lees verder...](#)