



STRESS EN BURN-OUT COACHING

VOLGENS DE CSR®-METHODE

“Bye bye Burn-out”

Heb je last van spanningen? Slaap je al een tijd slecht?
Pieker je veel over je werk? Kom je 's avonds heel moe thuis van je werk?
Heb je een weekend nodig om te herstellen van je werkzaamheden? Heb je
behoefte aan persoonlijke begeleiding om dit alles te bespreken met een externe
coach? In een vertrouwelijke en rustige omgeving? Dan ben je bij Passion4work
aan het juiste adres! Wij vinden het belangrijk dat je (uiteindelijk) weer met plezier
naar je werk gaat en doet wat je écht leuk vindt.

AANPAK

Passion4work hanteert een herkenbare aanpak.

KENNISMAKING

Voorafgaand aan het coachtraject vindt een kennismakingsgesprek met je plaats. Tijdens dat gesprek gaan we in op: jouw 'klik' met de coach, jouw aandachtspunten en vragen, de gewenste diepgang en duur van de begeleiding.

OFFERTE

Passion4work stelt na het kennismakingsgesprek een offerte op met daarin de doelstelling, opbouw van het coachtraject, duur, tarief etcetera. We leveren altijd maatwerktrajecten.

BEGELEIDING IN DRIE STAPPEN

Het coachtraject kent een modulaire opbouw, gericht op de sociale en maatschappelijke re-integratie. Je geeft per stap aan waar je behoefte aan hebt. Indien beargumenteerd, mag je ook een onderdeel 'overslaan', bijvoorbeeld omdat je dat zelf hebt geregeld. Jouw persoonlijke situatie staat daarbij telkens centraal.

Stap 1 *Stoppen met roofofbouw en verbeteren van herstelvermogen*

Fysiek Slapen, ontspannen, lichaamsbewustzijn, bewegen, kwalitatief wandelen, hersteltraining, langzaam ademen.

Mentaal Psycho-educatie, probleemadoptie, aandacht voor: mentale klachten, cognitieve disfuncties en piekeren.

Gedrag Verminderen/eliminieren stressoren, leefregels, dagindeling.

Stap 2 *Verbeteren vitaliteit en zelfmanagement*

Fysiek Bevorderen herstelvermogen, gecontroleerd sporten, gezonde voeding, ontspannen: relaxatie-respons.

Mentaal Aandachtstraining en zintuigen gebruiken.

Gedrag Gezond zelfmanagement (persoonlijke balans, leefstijl...), voorbereiding oppakken taken thuis en op het werk.

Stap 3 *Conditie opbouwen en sociale en maatschappelijke re-integratie*

Fysiek Sporten en conditieopbouw.

Mentaal Wat nog aandacht vraagt.

Gedrag Gezond zelfmanagement (timemanagement, werk/privé balans, attitudeverandering, ...), oppakken taken thuis en op het werk.

ERKENDE COACH

Mariëlle de Graaf is een erkende beroepscoach. Zij is geschoold in het vak (stresspreventie en -interventie volgens de CSR®-methode) en heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van klanten als het gaat om stress- en burn-out gerelateerde klachten.

“Bij Mariëlle voel je je écht welkom. Ze neemt echt de tijd voor je en jouw verhaal. Ook heeft ze geduld als het even niet of slechter met je gaat.”

COACHLOCATIES

De coachgesprekken vinden plaats op het hoofdkantoor van Passion4work, Grondmolen 7 te Halsteren of de nevenvestiging bij Stichting Zigzag, Edisonweg 8a te Vlissingen. Je parkeert daar gratis en voor de deur. Het is ook mogelijk om op andere locaties gesprekken te voeren met elkaar. Omdat Passion4work verschillende werkwijzen hanteert in een traject, kan je ook online begeleid worden.



WERKWIJZEN

Passion4work hanteert de volgende werkwijzen:

- Persoonlijke gesprekken (face to face op kantoor en/of in de natuur, bijvoorbeeld ‘walk and talk’ en wandelcoaching).
- Online coaching middels Microsoft Teams (chatten, berichten posten, bestanden delen en videobellen).
- Telefonische gesprekken.
- Online testomgeving.

CONTACT EN INFORMATIE

Ben je geïnteresseerd in personal coachtraject? Het eerste gesprek is vrijblijvend en ter oriëntatie. Je mag ook altijd persoonlijk contact opnemen via het telefoonnummer 0164-630302 of mailen naar info@passion4work.nl.

passion4work 
the art of development

Drs. Mariëlle de Graaf
Grondmolen 7, 4661 TT Halsteren
T 0164 - 63 03 02
M 06 - 512 312 64
E info@passion4work.nl
  [Passion4work](#)
www.passion4work.nl

Als coach aangesloten en geaccrediteerd bij:

