

1.000.000 NL'ers MET BURN OUT-KLACHTEN

Jaarlijks kampen ten minste 1 miljoen Nederlanders met burn out-klachten. Dat is zorgwekkend!

Heb jij last van langdurige vermoeidheid, stress of burn out-klachten? Van Burnout naar Balans© biedt eerste hulp bij

- Burn out preventie
- Burn out herstel

KIES JOUW PAKKET

- 1) **Compleet Online pakket**
De complete online training met alle 20 videolessen.
- 2) **Compleet Balans pakket**
De complete online training met alle 20 videolessen.
+ 5x Persoonlijke Coaching live, via Skype of telefoon.
+ Time to Relax cadeaubox voor nog meer ontspanning en balans.

Bestel jouw Van Burnout naar Balans© pakket direct via www.burnoutsupport.nl. Je kunt dan meteen aan de slag. Heb je nog vragen? Neem gerust contact op.

CONTACTGEGEVENS

Burnout Support

Petra Jacobi

06-45 84 83 69

contact@burnoutsupport.nl

www.burnoutsupport.nl



Van Burnout naar Balans©

Eerste hulp op weg naar herstel



Voor minder stress

meer ontspanning &

meer levensenergie

burnout
support.nl

SYMPTOMEN VAN STRESS OF BURN OUT

Stress is een aanslag op je lichaam en je energieniveau. Wanneer je langdurig stress ervaart, kan dit sporen nalaten in de vorm van psychische, emotionele of lichamelijke klachten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Vermoeidheid, uitputting, weinig energie
- Spierspanning in rug, nek, schouders, kaken of hoofd
- Concentratieverlies
- Slaapproblemen
- Angsten, paniek, wanhoop, emotionele schommeling
- Hyperalertheid, onrust, opgejaagd gevoel
- Buikpijn, hoofdpijn, misselijk, hartkloppingen

HET GEVAAR VAN LANGDURIGE STRESS

Wanneer spanningsklachten langdurig aanhouden en je je extreem vermoeid voelt, loop je risico op een burn out.

Een burn out **gaat niet vanzelf over**. Zonder interventie is herstel vaak van korte duur en kan een burn out zelfs blijvende schade aanrichten.

In het online programma **Van Burnout naar Balans©** leer ik jou de belangrijkste stappen op weg naar herstel.



WAT IS VAN BURNOUT NAAR BALANS©?

Van Burnout naar Balans© is een unieke videotraining gericht op eerste hulp bij preventie en herstel van

- Vermoeidheid
- Stressklachten
- Burn out

De lessen zijn laagdrempelig en goed te volgen. Er is op alle punten rekening gehouden met de beperkte energie van de deelnemers. Geen huiswerk of toetsen, maar wel heel veel waardevolle lessen **op weg naar herstel**.

WAT LEVERT DEZE ONLINE TRAINING JOU OP?

Je leert in 4 weken stap voor stap het contact met jezelf te versterken, waardoor je beter voor jezelf kunt zorgen. Hierdoor ervaar je al binnen enkele weken:

- Minder stress
- Meer energie
- Meer plezier in je leven

OPBOUW VAN DE TRAINING

Van Burnout naar Balans© is een complete online training die kan worden aangevuld met persoonlijke coaching voor een optimaal resultaat.

In vier weken ontvang je 20 videolessen die je vanuit huis kunt volgen. De training is opgebouwd uit deze modules:

- ♥ Tijd voor Jezelf (5 lessen)
- ♥ Ruimte voor Jezelf (5 lessen)
- ♥ Aandacht voor Jezelf (5 lessen)
- ♥ Inzicht in Jezelf (5 lessen)