

hoe ik burnout overwon

een lezing over de weg uit de stressvol
van **moeten**
naar **mogen**

in-company of bij u in de buurt



De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81
5614 EN Eindhoven
t: 040 - 2116 995
e: info@stress-counseling.nl
t: www.stress-counseling.nl

Liefdevolle lezing
met concrete tips

Als je je ontspant
krijg je meer voor
elkaar!

En heb je ook nog
een leuker leven!

Weg uit het
moeten,
naar het
mogen

En vooral:
*hoe pas je dat in, in
je dagelijks leven!*

stress en burnout

Stress is gevaarlijk! niet ieder weet dat; daarom deze lezing.

Stress is geen modeverschijnsel, het is bittere ernst. Stress is niet gewoon een beetje stressy, stress is een sluipende aandoening, soms zelfs een sluipende moordenaar.

Stress is daarmee een ziekte. Een ziekte met zeer uiteenlopende en onvoorspelbare symptomen op het vlak van lichaam, gedrag, gevoel en gedachten.

Stress merk je zelf vaak niet, hoewel het ingrijpend is: je hebt misschien het gevoel in een tredmolen te zitten, of verminderde creativiteit, vervalt in standaardgedrag, verliest je levensvreugde.

Bij meer stress verandert je gedrag nog een stuk meer, krijg je misschien een kort lontje, of ben je eerder bang, word je vatbaarder voor lichamelijke aandoeningen. Welke symptomen is bij ieder anders. Maar, voor je het weet glij je onopgemerkt af richting burnout, "*plotseling gaat het licht uit*": je kan niks meer, voelt je depressief, huilt misschien hele dagen, of bent gewoon zo oneindig moe...

Wat zit daarachter? Waarom ga ik steeds maar door? Hoe ver sta ik op deze glijdende schaal? En vooral, wat kan ik er zelf aan doen om niet af te glijden, de afgrond in?

over de trainer

Gert de Gooijer is sinds 1999 trainer en coach, met vanaf 2001 zijn eigen bureau. Zelf genas hij zo'n 11 jaar geleden van een levensbedreigende burnout.

Zijn les is te zijn wie je bent, niet anders te willen zijn dan dat. Want zo presteer je juist het beste!

Hij brengt jullie op een kwetsbare manier zijn verhaal, zonder franjes, zonder taboes; deelt wat hij aan den lijve geleerd heeft in zijn maandenlang genezingsproces. Kennis en ervaring die hij gebruikt in zijn praktijk als ervaren coach. Hij zal ook praktisch bruikbare tips geven om burnout helpen te voorkomen.

datum, tijd en locatie

- deze lezing duurt, afhankelijk van uw wensen, een 2 ... 3 uur.
- interesse in een dergelijk lezing / workshop bij u in de buurt of in-company? neem contact, zie emailadres bovenaan.