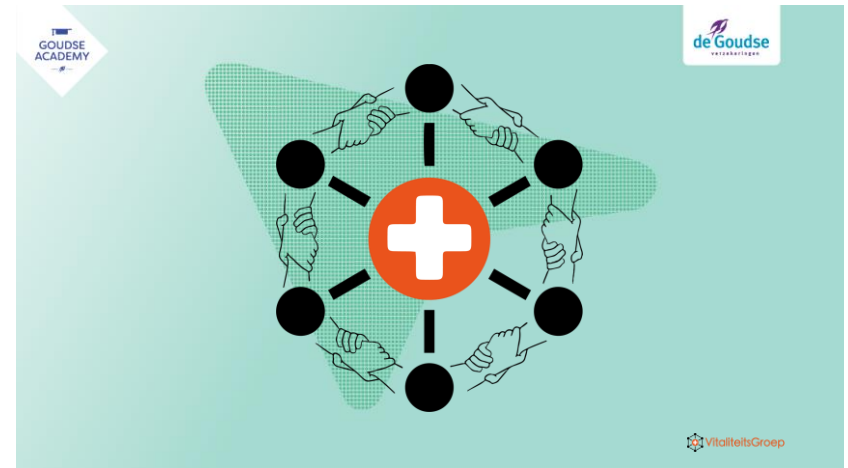




1



2



3



4

**GOUDE ACADEMY**

**de Goudse**  
verzekeringen

## Besmettelijk

- Werkdruk op collega's
- Langdurige uitval wordt vaak verkeerd ingeschat



5

**GOUDE ACADEMY**

**de Goudse**  
verzekeringen

## 1 OP DE 6 MENSEN HEEFT LIEVER EEN GEBROKEN BEEN.

*Moet jij een gebroken been hebben  
voordat je aan je zelf denkt?*



6

**GOUDE ACADEMY**

**de Goudse**  
verzekeringen

## Burn-out

- Totale instorting
- Direct hulp nodig
- Volledig herstel kan jaren duren




7

**GOUDE ACADEMY**

**de Goudse**  
verzekeringen

## De 12 fases



Phase	Description
I	De drang om zichzelf te bewijzen
II	Harder werken
III	Eigen behoeften voorwaartoen
IV	Verdringing van conflicten en behoeften
V	Herziening van waarden
VI	Ontkenning van problemen
VII	Terugtrekking
VIII	Duidelijke verandering in gedrag
IX	Depersonalisatie
X	Innerlijke leegte
XI	Depressie
XII	Burn-out syndrome

8

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
verzekeringen

## Help jij een ander?

- Je merkt dat je collega of geliefde op een burn-out afstevent
- Medelijden helpt niet
- Toon daadkracht
- Veroordelen van de ander
- Laat iemand in zijn waarde



9

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
verzekeringen

## Verbinding

Stel (open) vragen!

- Wat heb je nodig om...?
- Wat zou je helpen?
- Wie of wat vertrouw je?
- Wat zou je het liefste doen?
- Wat gaat goed?
- Waar ben je dankbaar voor?

• Géén waarom vragen!



10

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
verzekeringen

## Bewustwording

- Wat vind je echt belangrijk? Wat wil je echt?
- Wanneer heb je voor het laatst iets voor het eerst gedaan?
- Doe het op jouw manier

11

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
verzekeringen

## Mindset

- Hoe je tegen dingen aankijkt is bepalend voor hoe succesvol je bent



12

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
VERZAKTINGEN

## Stellingen

Sta op als je het eens bent met één van de volgende 5 stellingen.

- Ik besteed regelmatig aandacht aan het welzijn van anderen
- Onduidelijkheid is erger dan slecht nieuws
- Ik voel me gezien en gewaardeerd
- Druk zijn is een alibi om niet gelukkig te zijn
- Druk zijn is vermijden van eigen pijn

18

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
VERZAKTINGEN

A photograph of a man sitting on a set of stone steps in front of a building. He is wearing a dark jacket and a scarf. He is sitting on a yellow mat on the ground. In front of him is a small sign that says "I'M PLACED".

19

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
VERZAKTINGEN

## Stappen zetten

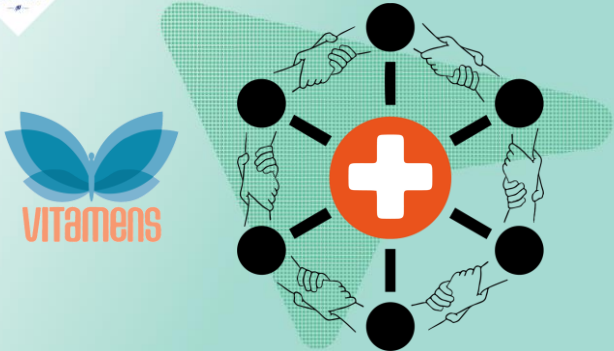
- Focus op wat je wilt
- Verbinden
- Plezier en nieuwe dingen
- Positieve aandacht
- Je kwaliteiten gebruiken

A simple line-art icon of a person climbing a set of stairs.

20

GOUDSE ACADEMY

de Goudse  
VERZAKTINGEN

The logo for "Vitamens" features a stylized blue leaf above the word "Vitamens" in orange. To the right is a diagram showing a central red circle with a white cross, surrounded by eight hands holding black circles, all connected by lines.

21