

## **Oplossingsgericht coachen bij werkstress, burnout en overspanning (055)**

**Docent: de heer drs. C. Mittendorf, klinisch psycholoog**, zelfstandig gevestigd als business- en personal coach

Over burnout en overspanning bestaat - ook onder behandelaars - veel terminologische verwarring. Vroegtijdige onderkenning, goede diagnostiek en een adequate behandeling van burnout en overspanning verbeteren de prognose. In deze cursus staat het diagnostisch onderscheid en de kortdurende resultaatgerichte aanpak van burnout en overspanning centraal.

### **doelgroep**

Hulpverleners in de (A)GGZ, psychotherapeuten, eerste-lijnpsychologen, gezondheidszorgpsychologen, bedrijfs- en huisartsen, ARBO-medewerkers, A&O psychologen, (bedrijfs)maatschappelijk werkers, counselors, coaches, HRD-adviseurs.

### **doelstelling**

Na afloop van de cursus kunnen de deelnemers burnout en overspanning diagnostisch onderscheiden en kunnen ze een kortdurende, oplossingsgerichte interventiemethode uitvoeren. Ook zullen ze beschikken over een aantal praktijkgerichte methoden om werkstress aan te pakken.

### **inhoud**

- Coaching: oude wijn in nieuwe zakken?
- Succesfactoren: wat “helpt” in tweegesprekken?
- Oplossingsgericht werken
- Stress, werkstress, burnout en overspanning
- Slaapstoornissen en slaapverbetering
- Stressmanagement
- Risicofactoren: waardoor raak je burnout? En waardoor overspannen?
- Signalen: hoe merk je dat iemand opbrandt? En hoe signaleer je dat iemand overspannen raakt?
- Diagnostiek van burnout en overspanning. Welke vragenlijsten zijn bruikbaar?
- Interventie in 2 fasen bij overspanning.
- Interventie in 4 fasen bij burnout
- Samenwerken met de direct leidinggevende en de arbodienst bij werkherstel na burnout

### **werkwijze**

De cursus is gericht op vaardigheidsvergroting. De nadruk ligt op het verwerven van bruikbare gereedschappen voor de hulpverleningspraktijk. De focus is probleem- en niet persoonsgericht. Er wordt gewerkt met demonstraties, interactieve presentaties, groeps gesprekken, oefeningen en huiswerkopdrachten met eigen cliënten.

### **aan te schaffen literatuur**

- Carlo Mittendorff en Marianne van der Pool, 'Ik ben niet meer vooruit te branden...'  
Over werkstress, burnout en overspannenheid, Boom Amsterdam 2001, ISBN 90 5352 689 7.
- Fredrike Bannink (2006): Oplossingsgerichte vragen. Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering. Harcourt, Amsterdam.

### **toetsing**

De toetsing van deze cursus zal bestaan uit een essay type eindtoets.