

Werkstress, burnout en overspanning (055)

(Oplossingsgericht coachen)

Zie voor nadere informatie www.rino.nl/055

Docent: de heer Drs. Carlo Mittendorff werkt als auteur, docent, en business en personal coach. Opgeleid tot klinisch psycholoog en psychotherapeut, heeft hij zich toegelegd op het werken met mensen aan verandering. Hij heeft veel ervaring met complexe personeelsvraagstukken, stresshantering, burnout preventie, crisisbeheersing en psychotrauma, onder andere door zijn ervaring als oud-directeur van het Instituut voor psychotrauma.

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, POH GGZ, 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, groepsgesprekken, 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 overspanning, 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.