

Stress & Burn-out

Een praktische gids doorheen de complexiteit

Dominique Dauwen

Stress & Burn-out

Een praktische gids doorheen de complexiteit

Schrijver: Dauwen Dominique

Jaar: 2019

ISBN: 9789402191639

© Dauwen Dominique

Inhoud

Woord vooraf	6
Inleiding	8
Wat is Stress?	10
Wat is een burn-out?	11
JD-R model	12
Enkele problemen in het definiëren van burn-out	13
Tijd voor een nieuwe definitie van burn-out	15
Intrapersoonlijke dynamiek van burn-out:	16
Coaching & therapie?	17
Hoe lang duurt een Burn-out?	18
Verloop van een Burn-out	19
In onze hersenen?	21
Stressreactie en ontspanning in ons lichaam	23
Burn-out versus overspannenheid en depressie	27
Definities van overspanning & burn-out volgens de Lesa-richtlijn sinds 2011	29
Burn-out vs. Bore-out!	30
<i>Enkele tips die kunnen helpen in het actief aanpakken van een bore-out</i>	31
Hoe herken je een burn-out?	33
Gevolgen van een burn-out	34
Stress en Burn-outcoaching?	35
Belang van communicatie & interpretatie signalen	37
Burn-out beschouwen als een trauma?	40
<i>Window of tolerance</i>	41
Preventief burn-out aanpakken in de organisatie?	46
Toch een burn-out?	52
Herstel van burn-out	54
“Return-to-work” na langdurige afwezigheid	57
Inspiratiebronnen voor dit boek	59
Met dank aan	61

Woord vooraf

Vooreerst wil ik iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan het mogelijk maken van deze publicatie. Mijn dank gaat hierbij uit naar Ine J. & Joke J. voor de deskundige inbreng en mijn vrouw Elke C. voor het vele geduld. Verder mag ik uiteraard ook mijn trouwe vrienden niet vergeten! Ine, Jonathan, Stijn & Sofie een grote dank je wel voor de inspirerende gesprekken. Tot slot wil ik ook zeker Ann bedanken voor de mogelijkheden die zij en de praktijk Flow mij hebben geboden!

Iets over mezelf? Het hele verhaal?

Sinds 2008 ben ik aan de slag als coach. Na mijn studies, Bachelor Toegepaste Psychologie, ben ik terechtgekomen in de wereld van selectie en rekrutering. Al vrij snel heb ik de stap gezet naar het begeleiden van langdurig werkzoekenden en 50-plussers. Vervolgens ben ik loopbaancoach geworden, daarna loopbaan- & teamcoach en tenslotte personeelsverantwoordelijke.

Na mijn Bacheloropleiding en mijn eerste ervaringen begon ik me meer te verdiepen in verschillende domeinen zoals leiderschap, teamcoaching, stress- & burn-out, Als meest recente opleiding heb ik een postgraduaat procesgericht werken gevolgd dat mij inspireert om ervaringsgericht en procesgericht te werken. Dit zowel in de individuele begeleidingen alsook bij coachings van teams en organisaties.

Ondertussen ben ik 10 jaar gepassioneerd actief als loopbaancoach, heb ik zelf ook al momenten van Flow ervaren en momenten waarop het moeilijk liep tot een Burn-out toe. Op die manier kan ik zeggen dat ik naast de theoretische kennis, ook ervaringsdeskundige ben. Het heeft mijn leven

even op zijn kop gezet maar het heeft mij op persoonlijk vlak sterker en rijker gemaakt. Hierdoor sta ik nu anders in het leven.

Dit boek is geschreven vanuit een theoretische en praktische basis in combinatie met mijn eigen ervaringen en die van mijn cliënten.

Warme groet,

Dominique