

"Doen wat je prettig vindt, prettig vinden wat je doet."

2B Coaching & Guidance

Burn-out preventie

Burn-out

Een manager heeft elke werkdag te maken met stress. De druk van verantwoordelijkheid en planning. Zorgen dat het bedrijf soepel loopt en dat de mensen doen wat van hen wordt verwacht. Tijdig inzien waar problemen dreigen en met passende oplossingen komen. Managers krijgen talloze waardevolle tools (bijvoorbeeld Time Management) aangereikt om met die stress te leren omgaan, maar al ben je nog zo alert, dan nóg kan het gebeuren dat stress de overhand krijgt. Een burn-out komt namelijk nooit uit de lucht vallen: een burn-out sluipt binnen.

In hun streven naar het hoogste rendement voor het bedrijf liggen veel managers ongemerkt op een ramkoers met een burn-out. En dat is het laatste waar u op zit te wachten. Immers, nergens anders in een bedrijf kan (het doorgeven van) stress zo funest zijn voor het goed functioneren van medewerkers als op managementniveau. Zodra een manager geen veerkracht meer heeft om met de alledaagse situaties om te gaan, misschien zelfs maanden uit de running is, dan is ook de organisatie daar direct de dupe van.

Alleen als een manager op een goede manier met de spanning en stress weet om te gaan, kan hij werkelijk streven naar het beste voor het bedrijf. Het sleutelwoord?

Preventie

Alleen als een manager mentaal fit blijft, geestelijke veerkracht houdt en de juiste prioriteiten kan stellen in werk- én privéleven, kan hij zich op de juiste manier voor de volle 100 procent inzetten voor zijn bedrijf, zónder daar zelf aan onderdoor te gaan.

Waar anderen ophouden, gaan wij verder

2B Coaching & Guidance traint managers aan de hand van boeddhistische en sjamanistische technieken en leert hen hoe zij zelf de rek in hun leven kunnen houden. Ons team van deskundige begeleiders, therapeuten en psychologen doet dit aan de hand van praktijk in tegenstelling tot droge theorie: verandering door ervaring. Geen placebo-effect van een tsjakka-meeting, maar praktische handvatten die een blijvende basis vormen voor een productief, zinvol arbeidsleven. Doordat wij uitgaan van reeds bestaande kennis en kunde van de deelnemers, wordt daarbij ook nog eens meer rendement gehaald uit voorgaande trainingen.

Quote:

Albert Einstein: "De significante problemen waar wij mee worden geconfronteerd, kunnen niet worden opgelost door het denkniveau dat ze zelf heeft geschapen."

Personal Power Management

2B Coaching & Guidance biedt organisaties ter preventie van burn-out een 7-daagse seminar Personal Power Management, waarin managers leren om aan de hand van een eigen klankbord, het eigen ritme, weer evenwicht te vinden tussen lichaam, geest en ziel: re-balancing.

Het seminar bestaat uit 7 aaneengesloten dagen, omdat alleen een tijdsinvestering van beide kanten een gewenst, blijvend rendement oplevert. Personal Power Management begint bovendien met een partnerweekend. Preventie kan alleen slagen als het thuisfront begrip heeft voor het arbeidsleven: werk en privé moeten in balans zijn, wil de manager optimaal kunnen functioneren en in zijn kracht komen te staan.

Persoonlijke afstemming

De eerste 3 dagen van het seminar volgen een vast stramien, maar tijdens de overige dagen staat persoonlijke invulling centraal, zodat we iedere manager dat kunnen aanreiken, wat hij of zij specifiek nodig heeft. Het programma wordt onder meer bepaald aan de hand van innerlijke processen, die tijdens de eerste twee dagen door onder anderen creatief-therapeuten zichtbaar worden gemaakt.

In de ochtenden gaat de manager aan de slag met het maken van een eigen klankbord, waarmee hij weer terugkeert naar zijn basis (zijn kracht) en leert luisteren naar zijn eigen ritme, zijn rust- en spanningsmomenten. Alleen dan kan hij ook weer goed leren luisteren naar de behoeften van de organisatie.

Tijdens de middagen staan onder meer natuurbeleving en persoonlijke zingeving centraal. De manager leert stress herkennen en krijgt praktische handvatten aangereikt om daarmee om te gaan. Door middel van ontspanningstechnieken en ademhalingstechnieken leert hij spanning los te laten en rustpunten voor zichzelf te creëren.

Andere onderwerpen die uitgebreid aan de orde komen, zijn bijvoorbeeld arbeidsethiek, natuurlijke leiderschapsstijlen, eigenwaarde, zelfrespect, zelfontplooiing en zelfrealisatie.

Het seminar heeft plaats op prachtige, landelijke locaties in de Benelux of Duitsland. 2B Coaching & Guidance haalt de manager heel bewust weg uit de alledaagse drukte en neemt hem mee de stille heide op, om de rust te vinden die nodig is om deze intensieve week tot een succes te maken.

Quote:

"Zelfrespect. Zelfontplooiing. Zelfrealisatie."

Doelstellingen

- De manager leert zijn eigen batterij weer op te laden
- De manager leert beter om te gaan met stress
- De manager leert zichzelf weer te motiveren
- De manager leert beter te luisteren naar de organisatie
- De manager leert hoe hij kan streven naar het beste voor het bedrijf én zichzelf
- De manager leert zichzelf weg te houden van burn-out

Rendement

De manager zet zich weer ten volle in voor zijn organisatie door gebruik te maken van zijn kracht, maar zonder zijn eigen behoeften uit het oog te verliezen. De organisatie beschikt weer over een manager die een positieve invloed heeft op de werkvloer en zichzelf én anderen weet te motiveren. Burn-out en langdurig ziekteverzuim worden op deze manier voorkomen.

Kadertekst:

Wat kunt u verwachten

- * ***Een volledig verzorgde seminar van 7 aaneengesloten dagen***
- * ***24 uur per dag deskundige, persoonlijke begeleiding***
- * ***Rust en ruimte in een landelijke omgeving***
- * ***Accommodatie op hoog niveau***
- * ***Een culinaire wereldreis door een topkok. De menu's worden indien nodig aangepast aan persoonlijke behoefte***
- * ***Een follow-up is bij het seminar inbegrepen***

Verdere informatie

Bent u na het lezen van deze brochure geïnteresseerd in het seminar Personal Power Management of wilt u vrijblijvend meer informatie over onze werkwijze of overige activiteiten, dan kunt u ons tijdens kantooruren bereiken op:

Telefoon/Fax 040 844 31 17
E-mail b.lit@2bcoaching.info

2B Coaching & Guidance
Baarle Hertoglaan 33
5628 PM Eindhoven

Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website: www.2bcoaching.info

Organisatie & visie

2B Coaching & Guidance is een bureau dat mensen traint in stress- en burn-outpreventie, door hen te brengen naar zelfrealisatie. Benjamin Lit en een deskundig team therapeuten en psychologen streven daarbij niet naar een tsjakka-boost, maar laten cliënten een duurzame en eerlijke relatie met zichzelf opbouwen, zodat zij een stevige basis hebben van waaruit ze zelf stress en moeilijke situaties aankunnen.

Wij zorgen ervoor dat mensen samen met het thuisfront een nieuwe weg kunnen inslaan, om motivatie te vinden en om voor de volle 100 procent in werk én privé-situatie te presteren. Daarbij legt 2B Coaching & Guidance de nadruk op ervaring boven theorie. Wij reiken niet slechts de handvatten aan om mee te werken, maar laten mensen zelf ervaren hoe het is om die tools ook te gebruiken.

Wij erkennen de kracht in ieder mens. Vanuit die basis helpen wij anderen om weer een goede balans te vinden, door hem of haar terug te brengen in het eigen ritme. Een volledig mens bestaat uit lichaam, geest en ziel en streeft ernaar om heel te zijn, zelfrealisatie. Alleen dan is een mens in staat om te streven naar het beste, voor hemzelf én voor zijn organisatie.

Benjamin Lit

Aan het hoofd van 2B Coaching en Guidance staat Benjamin Lit, met inmiddels meer dan 15 jaar ervaring in het trainen van mensen in zijn bagage. Zelf afkomstig uit het managementkader, heeft hij aan den lijve ondervonden hoe het is om op een ramkoers te liggen met een burn-out. Persoonlijke ontwikkeling, waaronder het volgen van diverse rationele én spirituele trainingen, hielpen hem om weer in het productieve arbeidsleven te stappen. Ervaringen die hij onder meer opdeed in een boeddhistisch klooster en bij sjamanen gaven hem tenslotte de inspiratie en de tools die hij nu gebruikt om ook anderen te helpen een burn-out te lijf te gaan en waar mogelijk te voorkomen.

Brochuretekst drieluik over burn-out preventie van 2B Coaching & Guidance

Auteur: Renée Smits

info@absolutrenee.com