

Chris Van Dam  
Oprichter en workshopbegeleider  
Oprichters

Oude Burg 27, 8000 Brugge, Belgium

30/08/2018 10:00 - 30/08/2018 17:00

## **Burn out voorkomen! (Brugge)**

### **VOLZET**

**Workshopbegeleider: Chris Van Dam**

*Kies jij ervoor om nu reeds in te zetten op het voorkomen van een burn out? Wat kan jij doen om je duurzaamheid en vitaliteit te vergroten? Of kies je ervoor jouw grenzen uit te testen?*

Tijdens deze workshop krijg je eerst meer informatie over de achtergrond van een burn out. Welke processen spelen zich af in je brein? Wat gebeurt er met je lichaam? Dit wordt toegelicht aan de hand van het wetenschappelijke werk van Michael Portzky en dr. Luc Swinnen. Michael Portzky is neuropsycholoog, auteur van de meeste Nederlandstalige vragenlijsten over mentale veerkracht en het boek 'Veerkracht'. Dr. Luc Swinnen is arts, bedrijfsconsulent en coach, die in heel wat internationale tijdschriften publiceert en verschillende boeken geschreven heeft.

Verder krijg je enkele belangrijke tips mee over hoe je jouw brein beter kan wapenen tegen stress. Hiervoor baseert Chris zich op de bestsellers 'Mentaal Kapitaal' en 'Het Nieuwe Mentaal' van de neuropsychologe Elke Geeraerts.

Uiteraard wordt de hele training gekleurd door het oplossingsgerichte metamodel waarin de workshopbegeleider Chris Van Dam gespecialiseerd is. Chris werd eveneens opgeleid tot burn-out coach bij dr. Luc Swinnen.

De workshop staat open voor een divers publiek dat bereid is om zich te verdiepen in dit thema. Er wordt voldoende ruimte voorzien om te reflecteren over jouw manier van leven en werken, maar er wordt geen therapie aangeboden tijdens de training.

Gedurende enkele weken na de workshop ontvang je nog een aantal huiswerkopdrachten, zodat jouw training niet beperkt blijft tot het volgen van deze workshop.

-----  
*Chris geeft al meerdere jaren workshops over burn-out aan de medewerkers van De Kade. De medewerkers geven aan dat er in de vorming een goeie afwisseling is tussen theorie en praktijk. De wetenschappelijk duiding die Chris gaf tijdens de dag werd enorm geapprecieerd. De concrete opdrachten geven de medewerkers de kans om zelf aan de slag te gaan in het dagelijks leven. Kortom, veel lovende woorden. De studiedag wordt ook dit jaar opnieuw georganiseerd in De Kade. Els Van den Bergen, stafmedewerker Human Results in De Kade te Brugge.*

*Els Van den Bergen, stafmedewerker Human Results in De Kade te Brugge.*

info@oplossingsgerichtcentrum.be

www.oplossingsgerichtcentrum.be

Copyright © 2021 Oplossingsgericht Centrum vzw

- [Cookie policy](#)
- [Privacyverklaring](#)

- 

## Cookies

Om jouw surfervaring te verbeteren gebruiken wij op deze website cookies.

Ok