

Op een spoor van Preventie en Herstel

In and Out the Burn-Out

Online - Opleidingsworkshop

Donderdagavond 15 april

door

Mark de Jonge



Een workshop over een integratieve methode om cliënten te begeleiden bij het voorkomen en sneller herstellen van 'burn-out' klachten. Hoe help je cliënten tijdig een goede balans te vinden tussen coping en herstel? Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen een aanloop naar een burn-out en een echte burn-out (vitale uitputting). Mark de Jonge doet dit aan de hand van de door hem ontwikkelde theorie en methodiek van De H.E.L.D. in Kamers van de Geest. Een methode die lichaamsgerichte therapie, narratieve therapie, cognitieve therapie en positieve psychologie in zich heeft verenigd. Hierbij wordt er op een geïntegreerde wijze gebruik gemaakt van de rijke schatkist aan methodiek uit o.a Gestalttherapie, Haptonomie en Psychodrama.

In de workshop wordt kennisgemaakt en geoefend met de Spectrum Positieve Emotie Ladder (S.P.E.L.) als een adequate methode die helpt bij het voorkomen en herstellen van een burn-out. In de S.P.E.L.-methode leer je de ladder beklimmen en afdalen in het spectrum van de verschillende soorten positieve emoties; je maakt contact met tevredenheid, genieten, rust, vertrouwen, levenslust die diep *verankerd zijn in ons lichaam* en een krachtig positief zelfgevoel geven. Deze helpen bij de fysiologische zelfregulatie en herstel processen van lichaam en geest. Mensen krijgen meer energie! Hieruit ontwikkelen zich andere meer uitgaande en relationele positieve emoties zoals plezier, blijdschap, creativiteit, sympathie en genegenheid..... en op de bovenste trede van de ladder: de verbondenheid met het grote geheel. Zo ontwikkelt zich een heel spectrum van positieve emoties die ons dagelijks bestaan kunnen kleuren, maar bovenal een Burn-out kunnen helpen voorkomen.

In deze workshop neemt Mark de deelnemers mee in een informatief en ervaringsgericht verhaal, waarin de wereld van de burn-out betreden, verkend en weer verlaten wordt.

- Hoe onderken je of iemand op weg is naar een burn-out?
- Hoe voorkom je dat het een echte burn-out wordt?
- Wanneer zit iemand in een burn-out? Wanneer wordt een burn-out een Kamer van de Geest waarin we opgesloten raken?
- Wie was ik voor mijn burn-out, wie kan ik worden na mijn burn-out?
- Wat is een positief spoor om uit een burn-out te raken?
- Welke positieve 'Kamer van de Geest' kan iemand helpen om te herstellen?

Na aanmelding en betaling ontvang je als deelnemer twee artikelen geschreven door Mark de Jonge met casuïstiek over Burn-out, die de in de workshop aangeboden methodiek illustreert.;

Deze workshop is tevens een goede introductie voor de opleidingsmodule "Met Creativiteit op een positief spoor"

Tijd Van 19:00 -22:00 uur

Kosten De kosten voor deze workshop bij vroeg boeking voor 1 april zijn € 50, daarna € 60. Leden van de VMP krijgen € 25 korting hierop.

Aanmelden en nadere info: markdejonge@kpnmail.nl of bellen naar 06-51577129