





Steps in cycle of burn-out recovery

- Intake
- Approach Physical healing:
 - Via een vragenlijst brengen we je energiebalans in kaart
 - Dit is het startpunt om een persoonlijk actieplan op te maken
- Approach Emotional healing
 - Via een vragenlijst brengen we je psychologische flexibiliteit in kaart
 - Dit is ons vertrekpunt om via ACT (acceptance and commitment therapy) je te coachen naar meer psychologische flexibiliteit
- Acceptance of self-care
 - Dit is ook via ACT therapy
- Actieplan naar re-integratie



Steps in “cycle of burn-out recovery”

- Het aantal sessies tussen de verschillende stappen is moeilijk voorspelbaar. Ieder individu heeft zijn eigen snelheid.
We stemmen na iedere sessie af wat de volgende stap is, en je kan ook na iedere sessie eruit stappen
- Coachingsessies kunnen ook online plaats vinden.