

De Burnoutmonitor: het unieke online behandelprogramma voor burnout

Als mens ervaar je bijna dagelijks stress. Dat is normaal en onvermijdelijk. Stress zorgt ervoor dat je in staat bent alert en direct te reageren op een bedreigende situatie. Maar van te veel en te lang stress kan je ziek worden. Veel mensen ervaren stress door hun werk. De laatste jaren is het aantal mensen met werkstress fors gestegen; het is inmiddels beroepsziekte nummer één.

Wat is de Burnoutmonitor?

Burnoutmonitor.nl is een geautomatiseerd online behandelprogramma voor mensen met een overbelasting door werkstress. Het unieke 4-stappenplan uit de Burnoutmonitor is een frisse en vooral praktische aanpak, die niet gericht is op het waarom, maar wel op hoe je problemen compleet anders kan

aanpakken en oplossen. Het programma grijpt in als je te langzaam gaat, maar ook als je te snel wilt.

Compleet programma van uitval tot herstel

Het programma helpt je in vier stappen van 'helemaal mis' naar 'weer hersteld'. Je ontwikkelt vaardigheden om in de toekomst beter met

stresssituaties om te kunnen gaan. Bij iedere stap horen meerdere overzichtelijke lessen, adviezen en praktijkoefeningen die aansluiten op je werkelijke herstel. Met het programma kan je wekelijks je herstel monitoren. Dit wordt grafisch en helder weergegeven op je persoonlijke pagina. Zo zie je hoe het écht met je gaat en krijg je grip op je eigen herstel.

De Burnoutmonitor doe je gemiddeld in 2 tot 4 maanden, afhankelijk van het moment dat je instapt



Leer NEE te zeggen

De Burnoutmonitor gaat ook over het NEE-effect. Ofwel: de kunst van het 'nee zeggen!'. Je leert bewuster je grenzen te herkennen én aan te geven zonder je bezwaard te voelen. De Burnoutmonitor gaat dan ook over herstellen uit je spanningsdip en herstellen met een 'bite'. De Burnoutmonitor is

eenvoudig toe te passen en opvallend snel en doeltreffend.

De Volgmonitortest

De Volgmonitortest vormt de basis van de Burnoutmonitor. Je doet de volgmonitortest maximaal 1 keer per week. Via de volgmonitortest zie je hoe het met je gaat en kan je bepalen in welke van de 4

overspanningsfases je zit. Deze 4 overspanningsfases bestaan elk weer uit 4 tussentijdse herstelstappen. Je doet één of meer herstelstappen per week, afhankelijk van het moment dat je instapt in de Burnoutmonitor. Bij elke herstelstap horen meerdere lessen en praktijkoefeningen.



Contact

Info@stress-trainer.nl
tel 06 220 69 469
www.burnoutmonitor.nl



De Stemmingmatrix

Naast de wekelijkse volgmonitortest vul je ook dagelijks één keer de stemmingmatrix in. Waar de volgmonitor je vooral inzicht geeft in je herstel op hoofdlijnen, krijg je met de stemmingmatrix inzicht in hoe het nu per dag met je gaat. Het geeft je de gelegenheid om je herstel op een positieve manier te beïnvloeden. Ook deze resultaten of scores worden overzichtelijk en grafisch weergegeven op je dashboard en persoonlijke pagina.

E-consult

De Burnoutmonitor is een geautomatiseerd online behandelprogramma, maar je kunt ervoor kiezen om als extra ondersteuning gebruik te maken van de mogelijkheid om via e-mail je voortgang te bespreken of extra adviezen te krijgen omtrent de aanpak van de Burnoutmonitor. De e-consulten worden beoordeeld door een bedrijfsmaatschappelijk werker

of een psycholoog.

Waarom de Burnoutmonitor?

- Overal online kunnen.
- Direct aan de slag.
- Géén praatsessies.
- Leer NEE te zeggen.
- Versterking weerbaarheid.
- Unieke aanpak.
- Grafische weergave.
- Opvallend snel en effectief.
- Tempo op basis van kracht.
- Ondersteuning terugkeer werk.

Start de Burnoutmonitor bij:

- Een gejaagd gevoel.
- Meer dan moe.
- Alles is je teveel.
- Wisselende stemmingen.
- Onrust en herrie in je hoofd.
- Vermijden van drukte.
- Veel piekeren.
- Vergeetachtigheid.
- Raar voelen en niet jezelf zijn.
- Weinig of geen concentratie.

Over de Burnoutmonitor

Jeroen Oprel is de oprichter van de Burnoutmonitor. Hij is een ervaren en gedreven professional en heeft zich als bedrijfsmaatschappelijk werker en coach de afgelopen 17 jaar gespecialiseerd in een

kortdurende en succesvolle behandeling van burnout en overspanning. Met zijn nuchtere en functionele manier van werken daagt hij zijn cliënten uit vooral gebruik te maken van hun zelfredzaamheid en verborgen persoonlijke kracht. Daarnaast vindt hij het belangrijk om ook aandacht te schenken aan de gevolgen die dit kan hebben voor het werk van zijn cliënten. Het terugkrijgen van het overzicht over je eigen leven en controle over je herstel vormt de eerste aanpak en prioriteit. Hoe meer je inzichtelijk hebt hoe het met je gaat en waar je zit in je herstel, hoe beter het effect van de aanpak en veranderadviezen is. Vanuit deze visie en behoefte heeft Jeroen Oprel de Burnoutmonitor ontwikkeld als een zelfsturende online coach. Je werkelijke herstel bepaalt het lesmateriaal, de adviezen en de praktijkoefeningen. Je werkt zelf aan je herstel, waar en wanneer je maar wilt.