

# DRAAIBOEK OPLEIDING: OVERSPANNING EN BURN-OUT (HER)KENNEN

*Kennisopbouw*

*Middenkader - Zaakvoerder*



**bouwen  
aan mentaal  
vermogen**

## Omschrijving

Je ziet dat je medewerkers veel hooi op hun vork nemen, dat ze het druk hebben, vaak en veel stress ervaren, ... Maar wanneer wordt veel hooi te veel hoor? Wanneer wordt stress te veel stress? Wanneer dreigt een medewerker overspannen te raken? Wat zijn de signalen waar je moet op letten? En ook... hoe reageer je als je een vermoeden hebt van overspanning?

In deze opleiding krijg je een degelijke theoretische basis, aangevuld met praktische handvaten.

## Algemene informatie

### Praktische informatie

- Duurtijd opleiding: 4 uur
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 12

### Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Flipchart
- Groene en rode fiche
- Puzzelstukken

## Doelstellingen

- Cursist kent het verschil tussen gezonde en ongezonde stress
- Cursist kan stresssignalen herkennen
- Cursist kent en herkent het proces van stress naar aanhoudende stress en burn-out
- Cursist heeft zicht op signalen van aanhoudende stress en kan ze herkennen
- Cursist heeft zicht op signalen van burn-out en kan ze herkennen
- Cursist weet wat de gevolgen zijn van aanhoudende stress
- Cursist kan iemand positioneren in het continuüm van stress en burn-out
- Cursist weet dat burn-out een energiestoornis is

## Lesopbouw

### Inleiding

Wanneer stil wordt gestaan bij het thema van overspanning en burn-out, is het noodzakelijk aandacht te besteden aan het verhaal van stress. In een inleidend hoofdstuk wordt het onderscheid gemaakt tussen acute en chronische stress, komt kort het verhaal van de draaglasten en draagkrachten aan bod en staan de deelnemers stil bij het herkennen van stresssignalen.

Aanvullend wordt aandacht besteed aan de rol van de leidinggevende met betrekking tot deze thematiek.

#### 1. Stellingen

4 uitlokkende, soms controversiële stellingen zorgen ervoor dat een groepsgesprek op gang komt. Op deze wijze kunnen op een laagdrempelige manier een aantal gevoeligheden, denkbeelden, overtuigingen, ... uitgesproken worden. Deze discussie zorgt voor openheid en ook een vorm van veiligheid voor hoofdstuk 3.

#### 2. Overspanning en burn-out (her)kennen: de theorie, maar ook het team...

Hoofdstuk drie kent twee grote onderdelen. In eerste instantie komt de theoretische kant van het verhaal aan bod. Hierbij wordt het continuüm van gezonde stress, over aanhoudende stress naar burn-out geschetst. Er wordt stilgestaan bij de dynamiek achter overspanning en burn-out en natuurlijk wordt voldoende aandacht besteed aan de definitie, de criteria en kernkenmerken.

Alvorens over te gaan naar de toepassing op het team, komen een aantal kenmerken van een 'kwetsbare' medewerker als ook de kenmerken van een stresserende (werk)omgeving aan bod, aangevuld met die elementen die een risico verlagende werking hebben.

Als afsluiter binnen het theoretische luik, wordt het onderscheid tussen burn-out en bore-out, alsook het verschil tussen burn-out en depressie toegelicht.

Na het theoretische stuk, wordt stilgestaan bij de vertaalslag van deze inzichten op de eigen medewerkers, zowel op individueel niveau, alsook op teamniveau. Aan de hand van verschillende oefeningen wordt deze transfer ondersteund.

#### 3. Waarom aandacht besteden aan overspanning en burn-out?

Als afsluiter binnen deze opleiding wordt stilgestaan bij de gevolgen van overspanning en burn-out, zowel op individueel niveau als op organisatieniveau. De preventiepiramide wordt gekoppeld teneinde een volledig beeld te geven op het preventieve luik en de gelaagdheid binnen dit verhaal.



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen