

Stress- en burn-outbegeleiding

5 Dagen

Ook in de Virtual Classroom beschikbaar

In de hedendaagse samenleving ervaren steeds meer mensen symptomen van stress. Ervaar je invloed daarvan op jouw werk als coach, trainer of begeleider? En wil je mensen met stress- of burn-outklachten effectief leren coachen? Tijdens deze opleiding ontwikkel je vaardigheden om mensen met stress- en burn-outklachten te begeleiden naar fysieke en mentale gezondheid. Je leert wat de begrippen stress en burn-out inhouden en hoe je bij de ander mentale veerkracht versterkt en duurzame verandering in leefstijl en mindset creëert. Daarnaast krijg je inzicht in hoe je samen kunt werken met eventuele andere professionals in het begeleidingstraject.

Kenmerken

Studieduur: 5 dagen

Investering: € 2.195

Aantal locaties: 9

Unieke voordelen

- NOBCO en StiR verstrekken PE-punten voor dit programma
- In combinatie met de ICM Coachingsopleiding een volledig erkend pakket door NOBCO en StiR
- Waardevolle, gedegen coachspecialisatie in slechts 4 maanden

Resultaat

- ✓ Je weet wat de fysieke en mentale oorzaken en gevolgen zijn van stress
- ✓ Je herkent stress- en burn-outklachten
- ✓ Je kunt de aanleiding en oorzaken van stress in kaart brengen
- ✓ Je werkt oplossingsgericht vanuit de kracht van de coachee
- ✓ Je coacht op ontspanning en acceptatie
- ✓ Je verbindt mensen (opnieuw) met hun levensvisie en missie
- ✓ Je begeleidt mensen effectief naar een vitale en gezonde leefstijl
- ✓ Je begeleidt mensen constructief bij een (her)integratietraject

Studiewijze

ICM ondersteunt je maximaal tijdens jouw groeiproces in de opleiding Stress- en burn-outbegeleiding. Dat doen we door een optimale combinatie van praktijk en persoonlijke begeleiding.

Intake | Tijdens de online intake geef je aan wat jouw leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken; zowel voor jezelf als voor de docent. Jouw persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

Bijeenkomsten | De bijeenkomsten zijn gericht op interactie met jouw docent en medecursisten.

De docent | De docent is een expert met veel ervaring op het gebied van stress- en burn-outbegeleiding en bovenal jouw persoonlijke leercoach.

Online leeromgeving | Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in je leerproces. Na de opleiding houd je onbeperkt toegang tot het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

Programma

- Herkennen en erkennen van stress- en burn-outklachten
- Vier fasen naar een burn-out
- Mindset en overtuigingen
- Vijf fasen van herstel
- Vitaliteit en een gezonde leefstijl
- Versterken van mentale veerkracht
- Coachen op acceptatie en ontspanning
- Oplossingsgericht begeleiden
- Omgaan met bedrijfsarts, leidinggevende en collega's
- Preventief coachen op stressklachten
- (Her)integratie en terugvalpreventie
- Praktijk cases en opdrachten

Doelgroep

Deze opleiding is bedoeld voor coaches die vaardigheden willen ontwikkelen om mensen met stress- en burn-outklachten goed te begeleiden. Nog geen ervaring als coach? Bekijk dan de ICM Coachingsopleiding.

Duur, data en plaatsen

ICM verzorgt de opleiding Stress- en Burn-out begeleiding van 10.00 tot 16.00 uur. De gehele opleiding omvat 5 lessen, verspreid over 4 maanden.

Tevens is deze opleiding volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in september 2021, november 2021, februari 2022 en april 2022.

Amsterdam – wo – do – vr – za ¹⁾

Arnhem – wo – do – vr – za ¹⁾

Breda – wo – do – vr – za ¹⁾

Eindhoven – wo – do – vr – za ¹⁾

Groningen – wo – do – vr – za ¹⁾

Rotterdam – wo – do – vr – za ¹⁾

Utrecht – wo – do – vr – za ¹⁾

Zwolle – wo – do – vr – za ¹⁾

1) Je kunt zelf een dag kiezen

Vooropleiding

ICM stelt geen eisen aan je vooropleiding. HBO werk- en denkniveau is wenselijk.

Studievoorbereiding

Iedere studiebijeenkomst vereist ongeveer 4 tot 6 uur studievoorbereiding.

Diploma

De opleiding Stress- en burn-outbegeleiding biedt de mogelijkheid om het diploma te behalen:

- Stress- en burn-outbegeleiding – ICM diploma

Tijdens de opleiding voer je een praktijkopdracht uit. Wanneer je deze opdracht met een positief resultaat afsluit, ontvangt je het officiële ICM diploma.

Investering

De investering bedraagt € 2.195 en bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur en lesmateriaal
- Online leeromgeving
- Praktijkopdrachten

Dit bedrag is excl. € 37,50 per dag voor het dagarrangement of € 10 per avond voor het avondarrangement. Voor online bijeenkomsten rekenen we geen arrangementskosten. Alle prijzen zijn onder voorbehoud, bekijk de website voor actuele informatie.

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Zie voor meer informatie www.icm.nl/btw.

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om de ICM Coachingsopleiding en de specialisatie Stress en Burn-out Begeleiding in 1 pakket te behalen. Als je je voor beide cursussen als pakket inschrijft, heb je een voordeel van € 300 (bij de specialisatie Stress en Burn-out Begeleiding) ten opzichte van 2 afzonderlijke inschrijvingen. Je start met de ICM Coachingsopleiding en daarna volg je de opleiding Stress en Burn-out Begeleiding.

Gerelateerde opleidingen

ICM Coachingsopleiding
Coachen op vitaliteit

Advies & inschrijving

Bekijk de meest actuele data en informatie op onze website.

- 📞 Persoonlijk studieadvies 030 – 29 19 888
- 📄 Offerte aanvragen of inschrijven www.icm.nl/sbb

Deze training biedt ICM ook In Company aan (www.icm.nl/maatwerk).

“Hij weet steeds op een speelse manier toch de juiste snaar te raken waardoor ik anders ga kijken naar dingen”.