

## Burn-out dagboek PDF

Maaïke Hartjes



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Maaïke Hartjes  
ISBN-10: 9789038805061  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1204 KB

## OMSCHRIJVING

Na een grote, frustrerende opdracht kan illustrator Maaïke Hartjes opeens helemaal niks meer. Alleen al de gedachte aan werk is haar te veel. Als een maand rust weinig verbetering brengt, probeert ze zichzelf te motiveren door een dagboek bij te gaan houden, maar wel op haar eigen manier: met tekeningen en collages. In *Burn-out dagboek* geeft Maaïke Hartjes de lezer een kijkje in dat dagboek. We lezen mee over haar paniekaanvallen, vermoeidheid en depressieve gevoelens, maar ook over haar zoektocht naar oplossingen. Want waarom kan ze geen 'nee' tegen werk zeggen? Waarom is het nooitgenoeg? En waarom krijgen andere mensen geen burn-out en zij wel? Maaïke praat met vrienden en collega's over hoe zij met stress omgaat, en analyseert eerlijk haar eigen gedachten en gevoelens. Over dit alles vertelt ze met humor, fantasie en relativiseringsvermogen in kleurrijke tekeningen. *Burn-out* is geen zelfhulpboek maar een aansprekend en leerzaam persoonlijk verslag van een zware periode, waar Maaïke zich met optimisme, steun van haar omgeving en zelfreflectie een weg doorheen baant. De unieke, grafische weergave is niet alleen een lust voor het oog, maar geeft lucht aan een zwaar onderwerp, en maakt dat inzichtelijk en navoelbaar.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Na een grote, frustrerende opdracht kan illustrator Maaïke Hartjes opeens helemaal niks meer. Alleen al de gedachte aan werk is haar te veel. Als een maand rust ...

Het bijhouden van een stress dagboek. ... ontvangen en op de hoogte blijven van ontwikkelingen op het gebied van de preventie en aanpak van stress, werkdruk en burn-out?

Oktober 2014 komt Maaïke van Dooren thuis te zitten. Haar burn out heeft de rem op haar leven gezet. En nu mag ze uitvogelen hoe ze weer langzaam opstart. Niet te ...

**BURN-OUT DAGBOEK**

[Lees verder...](#)