

Nooit meer burn-out! PDF

Anita Roelands



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: Anita Roelands
ISBN-10: 9789088507519
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1921 KB

OMSCHRIJVING

Nooit meer burn-out! 6e druk is een boek van Anita Roelands uitgegeven bij Uitgeverij S.W.P. B.V.. ISBN 9789088507519 Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out: die staat van zijn waarbij de stresshormoonbalans grondig is verstoord door langdurige rooibouw op lichaam en geest. Tijd en rust zijn belangrijke voorwaarden voor een begin van herstel. Maar alleen met gerichte actie kom je er werkelijk bovenop. Nooit meer burn-out! beschrijft de drie stappen waarmee je je stresshormoonbalans kunt herstellen en de fysieke gevolgen de kop in kunt drukken. Daarbovenop geeft het boek handvatten om terugval en/of een nieuwe burn-out te voorkomen. Hoe belangrijk fysiek 'bijkomen' ook is, de praktijk leert dat je van alleen stilzitten, veel slapen of een boek lezen onvoldoende herstelt. De echte sleutels voor succes zijn: conditie opbouwen, de oude valkuilen op tijd herkennen, anders omgaan met de dagelijkse uitdagingen en weer kunnen genieten. Maar hoe doe je dat? Nooit meer burn-out! geeft de antwoorden. Via een gestructureerd zelfhulpprogramma, gebaseerd op een wetenschappelijk ondersteunde protocollaire behandeling. Nooit meer burn-out! is een praktijkgids vol handvatten, tips en vragen; een uniek doe-boek met tal van oefeningen en ruimte voor aantekeningen; een handreiking aan iedereen die kampt met een (dreigende) burn-out. Nooit meer burn-out! Ook ideaal voor bedrijfsartsen, personeelsfunctionarissen, coaches en therapeuten. Zij zelf en hun cliënten en medewerkers krijgen er een praktisch en toegankelijk hulpmiddel mee in handen. Prima inzetbaar tijdens een burn-out begeleidingstraject: de oefeningen zijn stuk voor stuk structurerend, en bieden een perfecte ondersteuning bij coachingsessies.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Herziene zesde druk *** Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out: die staat van...

Geef alsjeblieft niet op. Je kunt zeker uit je burn-out komen. Meer dan dat, je kunt fijner en gelukkiger leven dan ... Ik lees nooit bij Burn out over deze klachten.

Nooit meer Burnout! bij Boeken.com. Bij boeken.com vind je altijd wat je zoekt.

NOOIT MEER BURN-OUT!

[Lees verder...](#)