



# HarteWerk

## Studiegids/studieplan

***'Wat bezielt jou?'***

*Burnout Herstel en Preventie*



## **Inleiding**

Het traject 'Wat bezielt jou?' is een burn-out herstel en preventietraject voor mensen/medewerkers die zich overvraagd, opgebrand of uitgeput voelen, geen energie meer hebben, vastzitten en/of ziek thuis zitten daardoor.

Tijdens dit traject ga je onderzoeken hoe deze situatie is ontstaan. Je gaat kijken naar jouw problemen in relatie tot werk (en desgewenst privé). Je gaat werken aan thema's zoals 'eisen en verwachtingen', 'grenzen en begrenzen' en 'verantwoordelijkheden van jezelf versus die van de ander'. Je gaat de hoogte van jouw 'lat' onderzoeken, de eisen die je aan jezelf stelt. Ook ga je ontdekken hoe je weer plezier en energie uit je leven en werk haalt, wat je kwaliteiten, talenten en passies zijn.

We gaan kijken wat jou bezielt!

## **Doel**

Herstellen van burn-out en stress, zodat werkhervatting mogelijk wordt (in eigen danwel ander werk) of uitval (verzuim) voorkomen wordt.

## **Achtergrondfilosofie**

Wij werken volgens de filosofie van Bert Hellinger, een van de grondleggers van systemisch werk, en vanuit eigen ervaringsdeskundigheid.

## **Doelgroep**

Dit traject is bedoeld voor mensen/medewerkers die opgebrand, uitgeblust, uitgeput zijn en dreigen uit te vallen of uitgevallen zijn voor werk en die op een diepere laag willen leren kijken naar de oorzaak van hun werkproblemen en aan structurele oplossingen willen werken.

## **Groepsgrootte**

Groep: Minimaal 6, maximaal 10 personen.

**Vorm:** Contactonderwijs.

Het betreft een intake, 5 individuele gesprekken en 12 dagdelen in een groep.

Tijdens deze dagen is er gratis koffie, thee en lekkers.

## **Inhoud:**

We werken met systemisch energetische oefeningen en opstellingen. Aan bod komen inzicht én issues rondom:

- Normen en waarden
- Overtuigingen en blokkades
- Triggers en valkuilen
- Perfectionisme en bewijsdrang
- Gezonde eisen, verwachtingen en verantwoordelijkheden
- (Be)grenzen en loyaliteit

- Zekerheid en eigen waarde
- Kwaliteiten en talenten
- Passie en bezieling

### **Na dit traject**

- Heb je zicht op je eigen, triggers, patronen en gedrag.
- Ben je beter in staat grenzen te herkennen en aan te geven.
- Zijn belemmerende overtuigingen en blokkades opgepakt en veelal verwerkt.
- Zijn onverwerkte issues die in werk tot uiting komen opgepakt en veelal verwerkt.
- Is er meer ruimte voor talenten, kwaliteiten en authenticiteit.
- Is er meer innerlijke stabiliteit
- Kun je weer opgeladen aan het werk met meer passie en werkplezier.
- Is jouw duurzame inzetbaarheid hernieuwd en vergroot.

### **Niveau van de training**

Het niveau waarop het traject gegeven wordt is mbo.

### **Toelating**

Er is geen vooropleiding vereist.

### **Trainingsdata**

Groep: zie website

Individueel: in onderling overleg

### **Trainingsduur**

Elke dagdeel start om 09.30 uur en eindigt rond 12.30 uur.

De individuele sessies duren +/- 1,25 uur.

### **Studiebelasting**

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij 2-4 uur in de week aan huiswerk besteden.

Dit huiswerk bestaat uit het doornemen van de aantekeningen, het maken of doen van praktijkopdrachten en oefeningen.

### **Examens**

n.v.t.

### **Examenstof**

n.v.t.

### **Examenkosten**

n.v.t.

### **Boekenlijst**

n.v.t.

### **Kosten**

De kosten voor dit traject bedragen € 2750,00. Dit is inclusief verblijfskosten (koffie, thee, water, lekkers).

Facturering vindt als volgt plaats: € 100,00 bij inschrijving, € 1325,00 bij aanvang van het traject en € 1325,00 na 6 dagdelen. Particuliere deelnemers kunnen -indien gewenst- per maand betalen. De facturen dienen binnen 14 dagen na factuurdatum te worden voldaan t.n.v. HarteWerk op rekeningnummer NL03 ABNA 0629 7655 37.

### **Bedenktijd**

Na aanmelding heb je een bedenktijd van 14 dagen. Binnen deze tijd kan je je aanmelding tegen administratiekosten van € 50,- annuleren.

### **Tussentijds stoppen**

Als voortijdig wordt gestopt met het traject worden de teveel betaalde kosten onder aftrek van € 50,00 administratiekosten binnen 14 dagen teruggestort.

Je krijgt altijd een uittakegesprek aangeboden.

### **Trainer(s)/begeleiders**

Jacobine Brenkman is de hoofdbegeleider van dit traject. Zij verzorgt de contacturen. Daarnaast zijn er diverse co-trainers die bij HarteWerk de groepstrainingen- en opleidingen mee verzorgen. Bij ziekte of overmacht van de hoofdbegeleider wordt een vervangende datum vastgesteld.

### **Begeleiding buiten contacturen**

Als je buiten de contacturen om vragen hebt of vastloopt mag je altijd appen, bellen of mailen met Jacobine Brenkman. Gegevens: [info@hartewerk.nu](mailto:info@hartewerk.nu) 06-51198465. Je krijgt binnen 24 uur een reactie.

### **Kwaliteit van onze opleidingen**

HarteWerk vindt het belangrijk dat trajecten, cursussen en trainingen van goede kwaliteit zijn en doet er alles aan deze kwaliteit op niveau te houden en waar nodig te verbeteren.

- Onze trajecten, trainingen en cursussen zijn ter accreditatie ingediend bij het CRKBO (Centraal register Korte Beroepsopleidingen). Na accreditatie worden onze opleidingen, trainingen en cursussen elke 4 jaar door dit instituut getoetst (de aanvraag voor deze registratie is lopende).
- De docenten/trainers hebben periodiek intervisie.
- Deelnemers krijgen eenmaal per module/opleiding een evaluatieformulier waarop zij kunnen aangeven hoe zij de behandelde stof, de manier van

lesgeven, de docenten/trainers en de administratieve afhandeling rondom de opleiding ervaren. Deze evaluatie kan anoniem worden ingevuld.

- HarteWerk neemt de feedback ter harte ter verbetering van de opleiding.

### **Privacy-beginsel**

De docenten/trainers/begeleiders zullen integer omgaan met de persoonlijke processen van de deelnemers en met organisatiecasussen die door de deelnemers worden ingebracht. Alle informatie die door deelnemers verstrekt wordt is vertrouwelijk voor ons als opleidingsinstituut, onze medewerkers en docenten/trainers. Zie hiervoor ook ons privacy-statement op onze website <https://hartewerk.nu/privacyverklaring/>.

### **Klachten**

HarteWerk kent een klachtenprocedure. Deze tref je aan op onze website <https://hartewerk.nu/klachten/>.