



Shiatsu Burn out herstel plan

Waar gaan we aan werken:

- je beter voelen
- hulp geven hoe je aan de eisen, die je boven het hoofd groeiden, iets kunt doen
- hulp hoe je de 'overbelasting' op je werk kunt reorganiseren (meestal met hulp werkgever)
- hulp hoe je weer krachtig wordt om paal en perk te stellen aan de eisen en goed je grenzen aan te geven
- hulp hoe je de eisen/taken anders aan kunt pakken zodat deze minder stress geven en je niet meer boven het hoofd groeien
- hulp hoe je weer plezier krijgt in het werk/ander werk/je leven
- hulp hoe weer balans te voelen en innerlijke rust.

In het Shiatsu Burn out herstel programma leer je:

- hoe afstand te nemen van je werk en te ontspannen
- een zinvol en energie gevend dagritme te kiezen nu je weinig energie hebt en straks als je weer gaat werken
- stressoren te identificeren
- per stressfactor te zoeken naar oplossingen: wat kan veranderd worden, op het werk dan wel aan je reactie op die (werk)stressor
- op welke zaken je stuk loopt
- te leren luisteren naar je lichaam en grenzen leren bewaken
- zelfvertrouwen op te bouwen naar aanleiding van de dingen die je wel kunt
- hoe je werkgever te overtuigen energievreters/chronische werk stressoren weg te nemen
- beoordelen of je baan zowel als arbeidsomgeving bij je passen
- te definiëren wat je wel wilt en wat je niet wilt
- een gezond en gelukkig beroepsperspectief te ontwikkelen

Eerste 12 weken elke week een sessie van 55 minuten.

Tijdens de sessie werk ik coachend en geef ik shiatsu.

Ik ga inventariseren waar de cliënt op vast loopt en op welke gebieden zij ondersteuning nodig heeft. Het blijkt dat mensen die vast lopen in hun dagelijks leven, gestagneerde meridianen hebben en een overprikkeld zenuwstelsel.

Ik geef oefeningen en opdrachten mee om ook thuis zelf aan je herstel te werken.

In de eerste 12 weken is het heel belangrijk om wekelijkse te behandelen zodat blokkades opgeruimd kunnen worden, daarna gaan we om de week, de verwachting is dat de cliënt dan instaat is meer zelf te doen en op eigen benen te staan.

Dit programma kan ook online gevolgd worden.

www.shiatsu-wageningen.nl

Alma Timmer

Jan Slauerhoffstraat 7

6708 RJ Wageningen

Email shiatsu.massage.wageningen@gmail.com