

## Coaching en begeleiding bij burn-out

*Hervind je kracht en krijg weer grip op je leven*

Misschien loop je al te lang met stressgerelateerde klachten. Of heb je moeite met het aangeven van je eigen grenzen? Wellicht kun je moeilijk nee zeggen of heb je last van concentratie problemen, weinig energie en kom je maar niet uit je hoofd. Mogelijk speelt burn-out dan een rol. Langdurige stress kan zorgen voor een ernstige overbelasting én kan een teken zijn dat er bepaalde zaken in je leven (nog) niet goed gaan en aandacht nodig hebben. Samen met jou gaan we op zoek naar de oorzaak van je burn-out en naar je drijfveren in het leven om weer in balans te komen en grip te krijgen op je leven.

### Integraal maatwerk traject - Op weg naar herstel

Nieuwe Sporen begeleidt mensen met een burn-out bij het re-integreren naar eigen werk of richting ander passend werk. Onze coaches zijn ervaringsdeskundigen en weten als geen ander waar jij in je werk en leven tegenaan kunt lopen. We werken vanuit een integraal aanbod waarbij beweging, leefstijl, opbouwen belastbaarheid, personal coaching en oriëntatie op arbeidsmarktperspectief naast elkaar lopen. Aandacht voor zowel fysieke, mentale, emotionele als sociale balans zorgt ervoor dat jij je eigen kracht weer hervindt en beter leert omgaan met de valkuilen die kunnen leiden tot een burn-out. Omdat ieder mens uniek is en iedere burn-out zich anders kan uiten, werken wij met een individueel plan van aanpak, dat is afgestemd op jouw hulpvraag en behoeften. Wij geloven in de kracht en het effect van maatwerk. Binnen elk traject doorlopen we een aantal fasen.

#### Fase 1 - Intake & Inventarisering


In de eerste fase maak je kennis met je coach van Nieuwe Sporen. Door middel van een intakegesprek stellen we een persoonlijk plan op, gericht op 4 deelaspecten:

- In beweging te komen
- Leefstijl
- Opbouw belastbaarheid
- Omgaan met belemmerende factoren

In deze fase van je herstel is de aandacht vooral gericht op bewustwording en acceptatie.

#### Fase 2 - In beweging komen & Opbouwen belastbaarheid

We maken een begin met het uitvoeren van de doelen uit je persoonlijk plan. Naast rust en ontspanning is het belangrijk om in beweging te komen en (meer) contact met je lichaam en geest te maken. We onderzoeken welke activiteit goed bij jou past. Dat kan een actieve sport zijn, maar ook mindfulness, yoga, vrijwilligerswerk of wandelen in de natuur. Indien gewenst kan wandelcoaching vanuit Nieuwe Sporen ingezet worden. Ook starten we met **personal coaching** voor het positief ombuigen van belemmerende patronen en gedachten. Deze fase is erop gericht om jou weer in je kracht te zetten.



*“Nieuwe Sporen helpt je bij het vinden  
van nieuwe balans tussen werk  
en levensfase”*

### Fase 3 - Werkfit maken

Samen met de coach van Nieuwe Sporen doen we een tussenmeting in je proces naar herstel: waar sta je? Waar heb je behoefte aan en welke thema's hebben nog aandacht nodig? Samen inventariseren we jouw arbeidswensen en ondernemen we de eerste stap naar de arbeidsmarkt. Dit kan door middel van een werkherstelplek, werkervaringsplek (WEP) of vrijwilligerswerk bij o.a. Dichterbij of DeSeizoenen.

### Fase 4 - Passende en haalbare vervolgcities

Vanuit de opgedane ervaringen onderzoeken we wat passende en haalbare vervolgcities zijn op het gebied van werk en/of opleiding. Samen stellen we hiervoor een concreet uitstroomadvies op.

## Nieuwe Sporen

Wij zijn een re-integratiebureau waar preventie hoog in het vaandel staat. We helpen mensen bij het vinden van nieuwe balans tussen werk en levensfase. We begeleiden mensen met een burn-out bij de re-integratie terug naar eigen werk of richting ander passend werk. Elke medewerker is van waarde en voor elke organisatie is het van groot belang dat medewerkers na een werkdag weer voldaan naar huis gaan. Onze coaches zijn actief in de regio's Nijmegen en omgeving, Rivierenland, Noordoost-Brabant en Zuid Brabant, Noord Limburg en de regio's Rotterdam en Den Haag. Meer informatie over ons kun je vinden op onze website [www.nieuwesparen.nl](http://www.nieuwesparen.nl).

## Informatie en aanmelden

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen per email: [office@nieuwesporen.nl](mailto:office@nieuwesporen.nl) of telefoon: 024 - 360 70 34.

### Nieuwe Sporen

Sint Annastraat 50  
6524 GE Nijmegen

☎ 024 - 360 70 34

✉ [office@nieuwesporen.nl](mailto:office@nieuwesporen.nl)

🌐 [www.nieuwesparen.nl](http://www.nieuwesparen.nl)