

INHOUDSOPGAVE BOEK

BURN-OUT: WWW.WATWILJEMIJVERTELLEN.EU

VOORSTELLING VAN DE EXPOSITIE - 7 -

MAAK KENNIS MET DE AUTEUR - 9 -

WOORD VAN DANK - 10 -

ONTDEK HET DOEL VAN DEZE EXPOSITIE - 11 -

DE OPHELDERINGSFASE - 17 -

ZOEK PROFESSIONELE HULP - 19 -

ACHTERHAAL DE MISSIE VAN BURN-OUT - 21 -

BEGRIJP HOE STRESS EN BURN-OUT ONTSTAAN - 23 -

- AANLEIDINGEN - 25 -
- BEWERINGEN DIE NEGATIEF ZIJN - 26 -
- CONSEQUENTIES DIE NEGATIEF ZIJN - 28 -

AANVAARD DAT JE EEN BURN-OUT HEBT - 33 -

- ONTKENNEN - 34 -
- ERVAREN VAN WOEDE - 35 -
- ONDERHANDELEN - 36 -
- BELEVEN VAN VERDRIET EN/OF DEPRESSIE - 36 -
- AANVAARDEN - 37 -

DE OPLAADFASE - 39 -

BEGIN BIJ HET BEGIN - 41 -

VERHOOG JE ENERGIELEVEL - 42 -

- LEER OPNIEUW ONTSPANNEN EN GENIETEN - 43 -
- BOUW AAN JE CONDITIE - 44 -
- INVESTEER IN EEN GOEDE NACHTRUST - 45 -
- ZORG VOOR GEZONDE VOEDING - 46 -

- VOLG EEN HERSENDIEET - 48 -
- STOP MET MULTITASKEN - 51 -
- BEPERK HET AANTAL PRIKKELS - 52 -
- LEEF MINDFUL - 53 -
- ONTWIKKEL DANKBAARHEID EN ONTDEK NUGELUK - 55 -
- ONDERHOUD JE SOCIALE CONTACTEN - 58 -

KIES VOOR DAGELIJKSE REGELMAAT - 60 -

WEES EEN WAAKHOND VOOR JE ENERGIENIVEAU - 62 -

DE ONTKNOPINGSFASE - 63 -

EVALUEER JE HUIDIGE SITUATIE - 65 -

ONTMASKER DE ZIN VAN JOUW LEVEN - 66 -

ONTKNOOP HET ABC-STRESSMODEL - 69 -

- AANLEIDINGEN - 70 -
- GEBEURTENISSEN - 70 -
- EIGEN BEHOEFTE - 71 -
- EXTERNE VERWACHTINGEN - 76 -
- INTERNE EN EXTERNE HULPBRONNEN - 79 -

BEWERINGEN DIE NEGATIEF ZIJN - 81 -

CONSEQUENTIES DIE NEGATIEF ZIJN - 83 -

- NEGATIEVE STRESS - 83 -
- NEGATIEVE ACTIES - 84 -
- BURN-OUT - 86 -

GA NEGATIEVE STRESS EN BURN-OUT TE LIJF - 89 -

ONTMANTEL DE ABC-STRESSFACTOREN - 92 -

- AANLEIDINGEN WEERLEGGEN - 93 -
- BEWERINGEN ONTKRACHTEN - 93 -
- CONSEQUENTIES TEGENSPREKEN - 96 -

BEDENK VRAGEN OM ARGUMENTEN TE VINDEN - 98 -

ONTDEK DE VOORNAAMSTE NEGATIEVE BEWERINGEN - 100 -

ONTWIKKEL POSITIEVE ACTIES - 108 -

ERVAAR BURN-OUT VIA DE AUTOMETAFOOR - 110 -

KIES VOOR ZELFVERWEZENLIJKING - 115 -

BEREKEN JE STRESSNIVEAU - 117 -

BEGRIJP HOE GEDRAG ONTSTAAT - 120 -

DE OPSTARTFASE - 123 -

GA NIET TE VLUIG VAN START - 125 -

OVERTUIG JEZELF VAN POSITIEVE OVERTUIGINGEN - 127 -

MAAK TIJD VOOR EXTRA VAARDIGHEDEN - 132 -

- SPOOR EVENTUELE SCHULDGEVOELEN OP - 132 -
- DOCEER HET VAK ZELFCOMPASSIE - 133 -
- MAAK KENNIS MET DE INVLOED VAN WOORDEN - 135 -
- ZORG VOOR EEN LEVEN IN BALANS - 137 -
- ONTDEK DE VIJF GELUKSEMMERS - 139 -
- BESCHOUW EEN PROBLEEM ALS EEN BOODSCHAP - 143 -
- DETECTEER JOUW AUTHENTIEKE IK - 145 -
- NEEM VERANTWOORDELIJKHEID - 150 -
- DURF JE KWETSBAARHEID TE TONEN - 152 -
- GA OP ZOEK NAAR NIEUWE VRAGEN - 155 -

DRAAG ALS WERKGEVER OOK EEN STEENTJE BIJ - 159 -

DE OPVOLGINGSFASE - 161 -

STA STIL BIJ DE TOEKOMST - 163 -

GA ER VOOR - 165 -

EINDE EXPOSITIE - 167 -

LITERATUURLIJST - 169 -