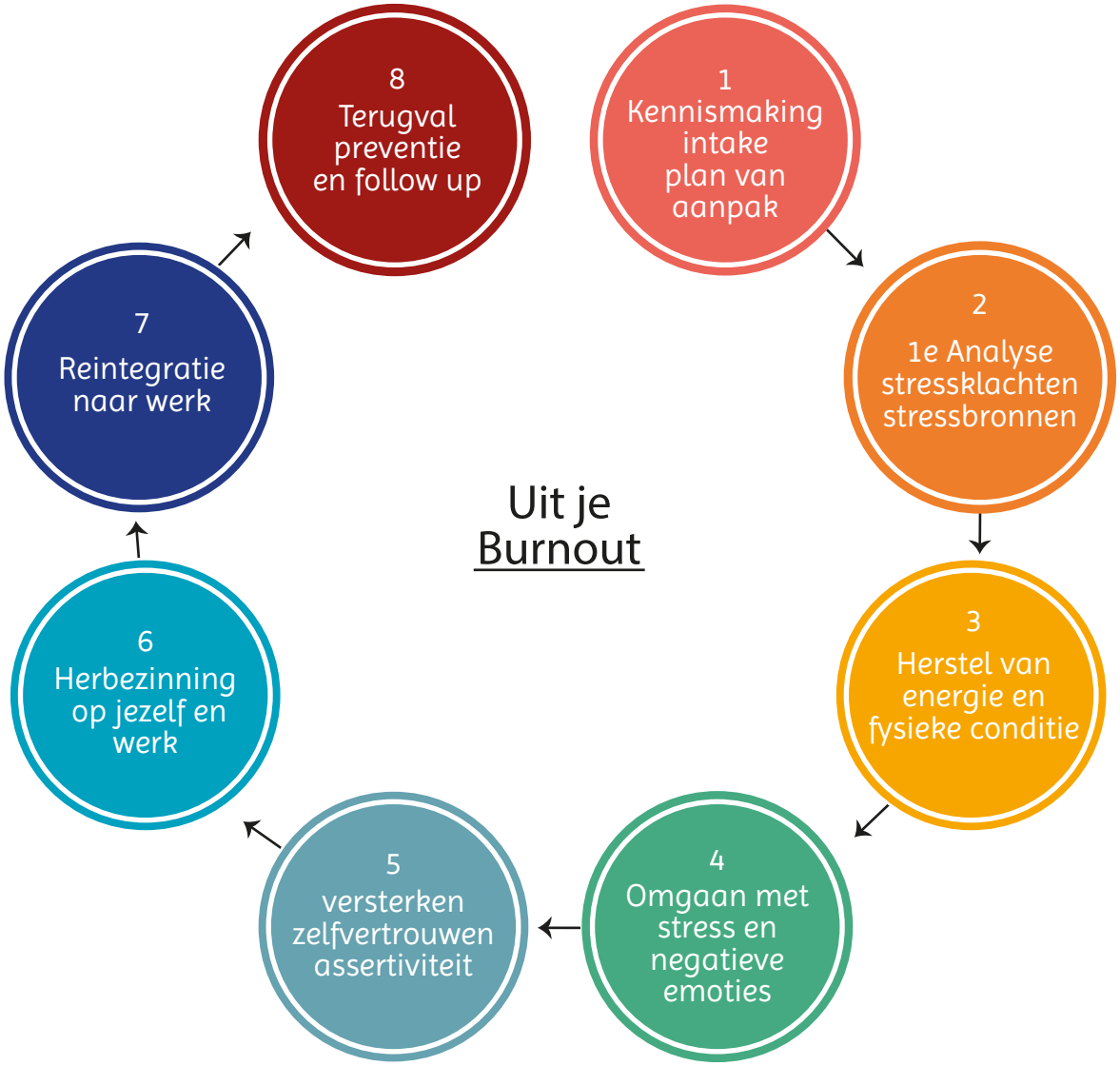
Uit je
Burnout
1
Kennismaking
intake
plan van
aanpak
2
1e Analyse
stressklachten
stressbronnen
3
Herstel van
energie en
fysieke conditie
4
Omgaan met
stress en
negatieve
emoties
5
versterken
zelfvertrouwen
assertiviteit
6
Herbezinning
op jezelf en
werk
7
Reintegratie
naar werk
8
Terugval
preventie
en follow up