uitgeverij SWP

Waar gaat het nu écht over?

Natuurlijk herstel bij stress & burn-out

Dit praktische, heldere en handzame boek geeft een brede en realistische weergave van alle facetten die ertoe bijdragen hoe mensen vastlopen met zichzelf in onze huidige samenleving. ‘Waar gaat het nu écht over’ is de centrale vraag. Hierbij gaat het over het durven raken van de kern en tot de essentie komen, waardoor er wezenlijke veranderingen tot stand komen. Je kunt de grote aantallen mensen met stress- en burn-outklachten zien als een symptoom van een disfunctionerende samenleving waarin het lichaam veronachtzaamd wordt. Bij alle vormen van disfunctionele stress en burn-out gaat het over het vastlopen van een aangeleerd overlevingsmechanisme, ontstaan in iemands persoonlijke geschiedenis in onze samenleving. Hierdoor raakt iemand de connectie kwijt met de eigen oorsprong.

De eclectische en lichaamsgerichte aanpak van het Dynamisch Fasenmodel, is erop gericht om de connectie met iemands eigen oorsprong te herstellen. Het ontwikkelen van werkelijke zelfzorg is de kern. Deze werkwijze geeft een realistisch beeld over waar je als coach/(psycho-)therapeut mee te maken krijgt bij mensen met disfunctionele stressklachten, overspannenheid en burn-out. Daarnaast krijg je input, praktische tools en tips over hoe je mensen kunt begeleiden naar een wezenlijke verandering én hoe je dit op een inspirerende en creatieve manier kunt vormgeven. Geen protocollen, maar dynamische fasen die recht doen aan de mens!



ISBN:
9789078876175

Auteur:
Hilde Bolt

Prijs:
€ 24,50

Meer info:
swpbook.com/2867