uitgeverij SWP

Nooit meer burn-out!

In drie stappen leren genieten van werk en leven

Hondsmoe, angstig, trillerig, hyperactief. Vage lichamelijke klachten. Herkenbaar? Het zijn tekenen van burn-out: die staat van zijn waarbij de stresshormoonbalans grondig is verstoord door langdurige roofbouw op lichaam en geest. Tijd en rust zijn belangrijke voorwaarden voor een begin van herstel. Maar alleen met gerichte actie kom je er werkelijk bovenop.

Nooit meer burn-out! beschrijft de drie stappen waarmee je je stresshormoonbalans kunt herstellen en de fysieke gevolgen de kop in kunt drukken. Daarbovenop geeft het boek handvatten om terugval en/of een nieuwe burn-out te voorkomen.

Hoe belangrijk fysiek 'bijkomen' ook is, de praktijk leert dat je van alleen stilzitten, veel slapen of een boek lezen onvoldoende herstelt. De echte sleutels voor succes zijn: conditie opbouwen, signalen op tijd herkennen, bewust worden welke "ikken" een rol speelden bij het krijgen van de burn-out, je onderliggende kwetsbaarheid leren verzorgen, zelfzorg toepassen en weer kunnen genieten. Maar hoe doe je dat?

Nooit meer burn-out! geeft de antwoorden. Via een gestructureerd zelfhulpprogramma, gebaseerd op een wetenschappelijk ondersteunde protocollaire behandeling. *Nooit meer burn-out!* is een praktijkgids vol handvatten, tips en vragen; een uniek doe-boek met tal van oefeningen en ruimte voor aantekeningen; een handreiking aan iedereen die kampt met een (dreigende) burn-out.

Nooit meer burn-out! Ook ideaal voor bedrijfsartsen, personeelsfunctionarissen, coaches en therapeuten. Zij zelf en hun cliënten en medewerkers krijgen er een praktisch en toegankelijk hulpmiddel mee in handen. Prima inzetbaar tijdens een burn-out begeleidingstraject: de oefeningen zijn stuk voor stuk structurerend, en bieden een perfecte ondersteuning bij coachingsessies.

Drs. Anita Roelands is arbeids- en organisatiepsycholoog en burn-outcoach, die mensen helpt weer te genieten van werk en leven.



ISBN:
9789088507519

Auteur:
Anita Roelands

Prijs:
€ 30,50

Meer info:
swpbook.com/1610

Naast dit praktische boek over de Nooit meer burn-out methode is er nu ook een boek voor de professionals zelf om mensen nog beter te kunnen begeleiden: **Behandeling bij stress en burn-out**

Meer info over haar praktijk en het boek vind je op: **www.nooitmeerburn-out.nl**

Recensies

> "*Een soort bijbel voor als je burn-out bent... Dit boek gaat zeker een plek krijgen in mijn begeleiding van mensen met werkproblemen!*"

uitgeverij SWP

- A. Oostindiër, psychiater bij Aerrea

"*Inzichtgevend en met praktische opdrachten; een hele krachtige combinatie!*"
- M. Schouten, bedrijfsarts ArboVitale

"*Geweldig inzichtelijk en praktisch hulpmiddel om jezelf weer op de rails te krijgen.*"
- R. Dolman, Directeur HRM, ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie

"*Zo'n soort boek, waarin handvaten worden geboden voor mensen met een burn-out, bestaat in elk geval nog niet.*"
- Auteur Anita Roelands in een recensie van het Noordhollandsdagblad, 25/10/2012

"*Een uitermate praktisch werkboek, bestemd voor mensen die zichzelf willen helpen, maar eigenlijk nog meer voor hulpverleners van mensen met een burn-out.*"
- Recensent NBD Biblion: Ir. Drs. L.B. Struijk

"*Prachtig werkboek om met een burn-out een doorstart te maken naar een beter leven.*"
- R.D. El-Kasri, VP HR Corporate & HR Services KLM

"*Ik vind het boek heel praktisch in het gebruik en er staat ook een hoop informatie in die ik in andere boeken niet heb kunnen vinden. Het is ook heel fijn dat er in het boek ruimte is om te schrijven en zo beter te kunnen reflecteren. Anita, ontzettend bedankt voor dit waardevolle cadeau dat ik zal koesteren!*"
- L. Coronado Fernández, lezer van het boek

De lay-out bestaat uit tekst, die afwisselend is gemaakt met tabellen, opsommingen, enkele figuren, vet en cursief gedrukte regels en open ruimte om vragen te beantwoorden. ***Een uitermate praktisch werkboek - inmiddels de 9e, gewijzigde druk (2022) - bestemd voor mensen die zichzelf willen helpen, maar eigenlijk nog meer voor hulpverleners van mensen met een burn-out.*** *Bevat invuloefeningen.*
- Uit een recensie van NBD Biblion, januari 2022