

30 DAGEN

ONLINE PROGRAMMA

HOE OMGAAN
MET BURN-OUT?

*Hoe patronen te
doorbreken en jezelf
sterker maken*

MASCHA MOOY

"Mijn tips en meer"

INFORMATIE FOLDER





MASCHA'S NOTE

Ervaar jij momenteel burn-out klachten en weet je niet meer wat te doen? Je bent moe, maar je ligt midden in de nacht toch wakker? Je blijft maar piekeren en je gaat maar door. Ontspannen is wel het laatste waar je mee bezig bent en je wil allerlei leuke dingen doen, maar je hoofd en lijf schreeuwen met hoofdletters NEE!! De dag doorkomen is een dagelijkse struggle...

Ik weet er alles van! Jarenlang ben ik actief geweest in corporate omgevingen als sales manager, waarna ik door een burn-out afscheid moest nemen van mijn sales carrière. In de periode dat ik met een burn-out kampte, kwam ik erachter dat er geen gestructureerde aanpak is voor de begeleiding van medewerkers met een burn-out. Daarom liet ik mij omscholen tot burn-out specialist, om uiteindelijk Bye Bye Burnout op te richten.

Omdat ik weet wat je hebt meegemaakt en waar je doorheen gaat, heb ik een 30 dagen programma gemaakt om jou te helpen zoals ik ooit graag geholpen wilde worden. In deze informatiefolder leg ik je stapsgewijs uit hoe ik dat ga doen.

Ik hoop dat ik je hiermee op weg kan helpen naar een verbeterde versie van jezelf en jou hetzelfde laten ervaren, wat ik nu ervaar: gelukkig leven!

Mascha Mooy
Founder, Bye Bye Burnout



In 30 dagen je leven voorgoed veranderen

WAT GAAN WE IN DIE 30 DAGEN DOEN?

In 30 dagen gaan we alle facetten bespreken die te maken hebben met je burn-out en zal ik je leren hoe je hier mee om moet gaan. Ik leer je wat je wel - maar ook wat je juist niet moet doen. Ik ga je helpen op weg naar de verbeterde versie van jezelf. Ik leer je patronen te doorbreken die je niet dienen, maar ook je sterke kanten naar boven halen. Mijn programma gaat je weer energie opleveren en je zult er je hele leven lang profijt van hebben.



IN 4 STAPPEN NAAR OPLOSSING

In vier stappen ga ik je helpen om uit je burn-out te komen. Dit doen we door 4 verschillende thema's te behandelen. Iedere week behandel ik een nieuw thema met diverse sub-onderwerpen.

MASCHA MOOY

1. ONTSPANNEN EN OPLADEN

Het belangrijkste waar we mee gaan beginnen is om jou te leren ontspannen en je rust weer te doen hervinden. Dit is mijn grootste focus in de eerste week. Wanneer je leert om te ontspannen, leer je ook opladen. Tevens zal ik je leren bewegen op een manier die je energie geeft in plaats van energie neemt.

2. BEGIN VAN DE BURN-OUT

In dit programma gaan we jou ook inzichten geven over hoe je daadwerkelijk burn-out bent geraakt.

Je wilt dit natuurlijk niet nogmaals meemaken en als je de burn-out niet goed oplost is het risico op een volgende en zelfs een derde burn-out aanwezig. In stap twee focussen wij ons dus op de oorzaak en het begin van je burn-out.

3. HERSTEL VAN DE BURN-OUT

Bij de derde stap gaan we kijken naar hoe je het beste kunt herstellen van deze burn-out. Zo zoomen wij in op de belemmerende patronen en hoe deze om te buigen tot patronen die voor je gaan werken i.p.v. tegen je.

4. WERKHERVATTING EN TOEKOMST

In deze vierde stap bespreken we werkhervatting en jouw toekomst.

Ik begrijp als geen ander dat je dit onderwerp eng vindt en er wellicht nog niet aan toe bent, maar we zullen toch een keer de diepte in moeten.

In stap vier leer je praktische tips om blijvende veranderingen en verbeteringen aan te brengen. Je gaat stappen zetten die bij je passen en zal leren om de verbeterde versie van jezelf te worden.

BEGELEIDING DOOR:

Mascha Mooy -
Oprichter Bye Bye Burnout
& ervaringsdeskundige.

In deze 30 dagen zal ik jou persoonlijk door dit proces begeleiden. Het is een online programma, maar uiteraard ben ik er om je de hand te reiken. Het is individueel, maar je bent niet alleen. Mocht je het prettig vinden, dan is er een speciale besloten Facebook groep waar je jouw ervaringen kan en mag delen. Hier zitten lotgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. Zij (en ik) begrijpen als geen ander wat jij momenteel meemaakt. Wij zijn er voor jou.

Een burn-out is niet moeilijk op te lossen als je weet hoe dat moet. Ik weet dat! Tevens weet ik als geen ander hoe snel een carrière binnen een corporate omgeving abrupt voor langere periode onderbroken kan worden door een burn-out. Deze ervaring in mijn eigen carrière gaf mij de motivatie om het taboe rondom burn-out te doorbreken. Ik ben er namelijk van overtuigd dat een burn-out geen nieuw ontdekt exotisch huisdier is maar iets wat iedereen kan overkomen als je niet oplet.



Ik zal jou inzichten geven die voor mij hebben gewerkt. Helaas is er ook genoeg wat niet werkt. Je leert de juiste dingen die je energie geven, je leert op een goede manier bewegen en je leert alles wat nodig is om uit deze uitzichtloze situatie te komen.

Het zal niet altijd makkelijk zijn in de online cursus, maar in de burn-out blijven zitten is geen optie. Je zal even moeten doorbijten richting herstel. Maak je geen zorgen, ik sta voor je klaar en zal je door dit proces heen helpen. Samen komen wij er uit. Het vertrouwen wat je gaat opbouwen en de blij momenten die je gaat meemaken zullen jou helpen richting jouw herstel.

Een burn-out is niet moeilijk op te lossen als je weet hoe dat moet. Ik ben degene die weet hoe het moet.



Programma tools:

Na de inschrijving krijg je direct op maandag je eerste video. Elke video van het programma bevat een uitleg over burn-out, een oefening of een huiswerk en je krijgt een begeleidende e-mail met nog meer informatie. In de e-mail staat ook je oefening of huiswerk uitgewerkt. De video's zijn terug te vinden in de beveiligde omgeving van het Bye Bye Burnout YouTube kanaal. De video's blijven daar staan zodat je ze altijd terug kunt kijken.

De video's duren maximaal 10 minuten met een gemiddelde van 7 minuten. Dit om prikkels te vermijden.

Je huiswerk zal maximaal een uur duren met een gemiddelde van 30 minuten per dag. De oefeningen en het huiswerk zijn zeer praktisch opgesteld en goed toe te passen in je dagelijks leven. Deze opzet maakt het mogelijk om hier in je eigen tempo doorheen te gaan. Je hoeft verder niets aan te schaffen want alles wat je nodig hebt, heb je met dit programma in huis.



VOORDELEN:

- 30 dagen online programma;
- Direct starten;
- 30 online lessen over burn-out herstel;
- Gegeven door een expert;
- Al je vragen beantwoord via e-mail gedurende de 30 dagen;
- Visualisaties, ontspannings- & ademhalingsoefeningen in je mail;
- Huiswerk in praktische vorm;
- Vanuit je eigen huis je huiswerk maken en je oefeningen doen;
- Altijd toegang in het beveiligde online Bye Bye Burnout YouTube kanaal;
- De oefeningen zijn praktisch, concreet en makkelijk toe te passen in je dagelijks leven.



VEELGESTELDE VRAGEN

1. Hoe wordt de cursus gegeven?

De cursus wordt online gegeven. Dagelijks krijg je een video in je e-mailbox. Iedere werkdag krijg je een e-mail met het dagonderwerp en het eventuele huiswerk.

2. Wat komt er aan bod?

De lessen bevatten: meditaties, visualisaties, schrijf oefeningen en inzicht oefeningen. Je krijgt uitleg over de achterliggende reden van burn-out en ik deel met jou mijn persoonlijke ervaring. Wekelijks bespreken wij een ander thema.

3. Hoeveel tijd neemt het in beslag?

Het filmpje duurt maximaal 10 minuten en het bijbehorende artikel is maximaal één A4. De huiswerkbelasting is maximaal 3 uur per week. Dit om overbelasting en overprikkeling te voorkomen.

4. Welke thema's komen er aan bod?

We bespreken de volgende thema's:

- Begin & herstel van de burn-out, werkhervatting, hoe nu verder in de toekomst?
- Energiemanagement, angstklachten, huidige situatie, gevoelens, emoties, 4DKL.
- De bedrijfsarts en alles wat daarbij komt kijken. We gaan het hebben over slapen, meditatie, ademen en voeding. Uiteraard komt de omgeving aan bod zoals vrienden, collega's, partners en je gezin.
- Werkhervatting met een bijbehorend opbouwschema alsmede hoe een moeilijk gesprek te voeren.
- De reden waarom beweging zoals wandelen belangrijk is bij het herstel van burn-out.
- Ook bespreken wij een aantal losse aandoeningen en onderwerpen zoals: HSP (hoog gevoeligheid), ADHD, B12, bijnieruitputting en de veelvoorkomende paniekaanval.



5. Waarom zou ik meedoen?

Als oprichter van Bye Bye Burnout kan ik met gepaste trots zeggen dat ik zo goed als alles weet over dit onderwerp. Dit n.a.v. mijn eigen ervaring en de door mij gevolgde opleiding. Normaal gesproken werkt Bye Bye Burnout enkel in opdracht van de werkgever. Dit programma is dan ook een uitzondering. Via deze cursus help ik ook direct werknemers met burn-out klachten. Dit doe ik niet alleen. Mijn team van coaches helpt bij deze cursus om iedereen zo goed mogelijk van informatie te voorzien.

6. Wanneer kan ik beginnen?

Je kan op elk moment instappen. Na je inschrijving ontvang je alle nodige informatie per mail. Al het materiaal blijft beschikbaar.

7. Ben ik na de cursus burn-out vrij?

Nee, maar je bent een ontzettend eind op weg geholpen. Je leert dusdanig veel waardevolle dingen dat je daar de rest van je leven profijt van zult hebben. Zo leer je patronen herkennen en weet je precies waar je op moet letten. Tevens ontvang je concrete adviezen die werken. Maar ook tips, oefeningen en meditaties die zowel voor mij als onze deelnemers zeer goed hebben gewerkt.

8. Kan het naast een bestaand traject?

Jazeker. Mocht je hierover willen brainstormen, neem dan contact met mij op voor meer informatie.



9. Wat kost het programma en kan ik de kosten declareren?

Dit online 30-dagen programma kost €250,00. Er zijn geen andere/ extra kosten achteraf. De kosten kan je helaas niet vergoed krijgen via je zorgverzekeraar omdat burn-out geen erkende ziekte is. In overleg met jouw boekhouder/ accountant, kan je eventueel de kosten opvoeren bij je inkomstenbelastingaangifte als zijnde scholingskosten. Tevens zijn er genoeg werkgevers die burn-out in het bedrijf willen voorkomen en dit bedrag voor de werknemer als zakelijke kosten opvoeren.

10. Ik heb al begeleiding, kan ik dan ook meedoen?

Jazeker, je kan deze cursus juist naast een coachingstraject volgen. Je leert hier veel inzichten die je begeleider direct kan toepassen. Tevens word je goed voorbereid op de toekomst en leer je de punten te herkennen waar je nog extra aandacht aan kan besteden.

11. Voor wie is deze cursus niet?

- Mensen die net (kleiner dan een maand) thuis zijn komen te zitten met een zware burn-out;
- Mensen met heftige tinnitus (oorsuizen);
- Mensen met een manische depressiviteitsstoornis;

Voor deze mensen is een andere cursus beter geschikt.

WIL JIJ:

- Op een gezonde manier uit je burn-out komen?
- Concrete tips krijgen hoe het WEL moet?
- Begeleiding krijgen van iemand die het WEL snapt?
- Dingen gaan toepassen die je direct energie geven i.p.v. nemen?
- Inzichten krijgen die je gezondheid een boost gaan geven?
- Werken aan je herstel in je eentje, maar niet alleen?
- In een besloten omgeving je vragen kunnen stellen en je ervaringen met lotgenoten delen?
- Hulp krijgen van de burn-out expert van het MKB met 10 jaar ervaring in de business, die haar eigen burn-out ervaring heeft omgebouwd tot een bloeiend bedrijf?

BONUS:

Bij inschrijving van het 30 dagen programma krijg je mijn e-book met meer dan 200 tips die je gaan helpen op het moment dat je uit je burn-out bent en dit ook zo wilt houden als bonus! Er staan veel tips in die WEL werken. Dit waardevolle e-book t.w.v. 50 euro komt rechtstreeks vanuit mijn 100- dagen methodiek die mijn coaches geven aan onze cliënten (de werknemers die een traject via hun werkgever bij ons afnemen). Dit document is de handleiding voor je verdere gezondheid!

CONTACT:

Heb je vragen? Mail mij dan naar mascha@byebyeburnout.nl of: Schrijf je nu in en verander voor goed je leven zoals ik dat heb gedaan!



SCHRIJF JE NU IN

30 DAGEN PROGRAMMA
DOOR MASCHA MOOY -
OPRICHTER BYE BYE BURNOUT