

BROCHURE STRESS & BURN-OUT SPECIALIST



ACADEMIE VOOR

H O L I S T I S C H C O A C H E N



ALLES OVER DEZE OPLEIDING

DE CIJFERS LIEGEN ER NIET OM:

- **500.000 NEDERLANDERS HEBBEN OP DIT MOMENT LAST VAN BURN-OUT VERSCHIJNSELEN**
- **TWAALF OP DE HONDERD BEZOEKEN AAN DE HUISARTS ZIJN STRESSGERELATEERD**
- **RUIJ VEERTIG PROCENT VAN DE ARBEIDSONGESCHIKTEN HEEFT GEESTELIJKE KLACHTEN**
- **MENTALE ONGEZONDHEID LEIDT TOT EEN VERHOOGD RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN**
- **VERZUIM DOOR STRESS DUURT GEMIDDELD VIER MAANDEN EN KOST RUIJ 20.000 EURO**
- **DE KOSTEN VOOR (STRESSGERELATEERDE) UITVAL OP DE WERKVLOER STIJGEN JAARLIJKS SNEL**
- **STRESS VERSNELT OUDERDOM STRESS DRAAGT BIJ AAN SLECHTE LEEFGEWOONTES ZOALS TE VEEL ETEN EN ROKEN**

In de online opleiding Stress & Burn-out Specialist leer je in 6 maanden tijd alle benodigde kennis om allereerst jouw eigen stressniveau te verlagen en jouw ontspanning te vergroten. Deze kennis kan je ook gebruiken om mensen te adviseren op het gebied van stress, burn-out en ontspanning. Je wordt dus een echte specialist op dit gebied! En de behoefte aan deze kennis is groot want de gemiddelde Nederlander weet onvoldoende af van wat stress inhoudt, wanneer we spreken van een burn-out en hoe je dit kan voorkomen door ontspanning. Op dit moment zijn vraagstukken rondom stress en energie dé meest voorkomende hulpvragen bij leefstijlcoaches. Belangrijk dus om hier meer over te weten zodat je overall de kwaliteit van leven vergroot. Voor jezelf en voor iedereen om je heen.

HOE GEBRUIK JE DEZE OPLEIDING IN DE PRAKTIJK?

Alles wat je leert en ervaart in de online opleiding Stress & Burn-out Specialist kan je direct toepassen op jezelf, binnen jouw eigen familie en gezin maar ook binnen jouw huidige werk of vereniging. Want 'teveel stress en te weinig ontspanning' is een onderwerp dat overal speelt. En dat zien we terug bij afgestudeerde deelnemers: ze beïnvloeden hun omgeving op weg naar een prettiger en gezonder gedrag zodat iedereen in hun omgeving daar baat bij heeft.

Je kunt deze opleiding ook gebruiken als aanvulling op eerder gevolgde beroepsopleidingen. Bijvoorbeeld als je werkzaam bent als coach, therapeut, masseur, schoonheidsspecialist, sporttrainer of als HR- of ARBO-medewerker binnen een organisatie.

Wil je als zelfstandig Stress & Burn-out Specialist aan de slag, dan zijn de 3 video's die je aantreft in deze cursus aantreft over het opzetten van een eigen praktijk een belangrijke informatiebron voor je.

Wat maakt deze opleiding extra interessant? Je leer veel over spanning, stress, chronische vermoeidheid, burn-out verschijnselen en – oorzaken en over ontspanning. Vaak horen we dan ook dat mensen die de opleiding zijn gaan volgen dit ervaren als 'een cadeau voor zichzelf'!



INHOUD VAN DE OPLEIDING

In deze opleiding leer je veel over:

- Wat is stress?
- Het Chronisch Stress Syndroom (CSS)
- Holistische benadering, stresstypes en vroegere oorzaken
- Meten is bewustworden
- Meetinstrumenten
- CSS doorbreken
- Roofbouw gedrag en routines
- Slapen
- De functie van slapen
- Relatie stress en slaap
- Slaapproblemen en top 10 verschijnselen bij slaapproblemen
- Tips om beter te slapen
- Ademhalingsstelsel, fysiologie en hyperventilatie
- Top 5 klachten onregelde ademhaling
- Ademoefeningen
- Ontspantetechnieken.

Dat is een heleboel kennis en informatie die je in 7 lessen krijgt aangeboden!

De online opleiding kent een duidelijke structuur en werkwijze: je bekijkt allereerst de lesvideo's en leest en leert de theorie en achtergronden. Daarna ga je het geleerde in de praktijk brengen door het toe te passen op jezelf, thuis, op het werk, met mensen in jouw omgeving, buurt of sportvereniging. Overal waar je andere mensen tegenkomt kan je de nieuwe kennis in praktijk brengen. Een leuke, speelse en leerzame manier om ervaring op te doen. Naast nieuwe ervaringen komen er vast ook vragen boven. Deze kan je tijdens de opleiding stellen aan docent [Gerda Evenhuis](#). En vervolgens ga je verder met het leren en in praktijk brengen, net zolang tot je het gevoel hebt dat je de kennis echt kunt toepassen.

PETRA: “NU SNAP IK PAS HOE HET KOMT DAT IK DE LAATSTE JAREN STEEDS MEER VERMOEID BEN EN STEEDS MINDER ENERGIE ERVAAR. HET HOOFDSTUK OVER ‘ROOFBOUW’ WAS EEN EYE-OPENER”

HOE ZIET HET OPLEIDINGSPROGRAMMA ERUIT?

ANNABEL “IK SPORT REGELMATIG EN VOEL MIJ DAAR GOED BIJ. IK WAS DAAROM VERBAASD OM TE LEREN DAT SPORTEN NIET ZOVEEL BIJDRAAGT AAN HET VERMINDEREN VAN STRESS ALS IK ZELF DACHT. MIJN TRAININGSSHEMA HEB IK ONDERTUSSEN AANGEPAST EN VOEL NU BETER WAAR MIJN LICHAAM NOG MEER BEHOEFTE AAN HEEFT. MET NAME NA EEN DRUKKE WERKDAG OF ALS IK THUIS DRUK BEN MET MIJN GEZIN. ALS IK IETS NIET WIL IS HET EEN ‘GESTRESSTE MOEDER’ ZIJN. DEZE OPLEIDING DRAAGT ER ZEKER AAN BIJ OM DIT TE VOORKOMEN!”

De online opleiding Stress & Burn-out Specialist volg je in je eigen tijd op het moment dat het jou uitkomt. De maximale studieduur is 2 jaar en de studiebegeleiding is voor jou beschikbaar gedurende het eerste jaar.

De opleiding kent de volgende programma onderdelen:

- 7 inhoudelijke kennishoofdstukken met per hoofdstuk schriftelijk lesmateriaal en daarnaast diverse toelichtende video's en audiobestanden
- Bijlagen met daarin diverse instrumenten die je in de praktijk als specialist kunt gebruiken, zoals een Stress-inzicht-test, Stress thermometer, Klachtenpalet en Doezelscore test.
- Mogelijkheid tot het stellen van vragen (via email) naar aanleiding van praktijkervaringen die je hebt opgedaan in het toepassen van de opgedane kennis
- Deelname aan e-Flow, de digitale leeromgeving van de cursus Stress & Burn-out Specialist met daarin al het schriftelijk lesmateriaal, lesvideo's en audiobestanden.

De opleiding Stress & Burn-out Specialist kent 2 elektronische toetsen over de lesstof. Deze toetsen kan je vanuit huis online maken.

Na het behalen van deze examenonderdelen ontvang je het diploma Stress & Burn-out Specialist van de Academie voor Holistisch Coachen.

Wil je meer leren over wat er komt kijken bij opzetten van een eigen praktijk? In onze digitale leeromgeving e-Flow vind je 3 lesvideo's zodat je je hierop goed kunt voorbereiden.

INVESTERING

Studiekosten

Kosten voor de online opleiding Stress & Burn-out Specialist zijn € 995,-.

De studiekosten zijn:

- inclusief 2 jaar lang toegang tot e-Flow, de digitale leeromgeving van de opleiding Stress & Burn-out Specialist met daarin alle lesvideo's, audiobestanden en schriftelijk lesmateriaal
- inclusief feedback n.a.v. door jou ingestuurde emails
- inclusief examengeld
- exclusief kosten aanschaf 2 boeken achtergrondliteratuur (€ 50,-).

STAP-subsidieregeling

Voor al onze opleidingen en cursussen kan je gebruik maken van de subsidieregeling 'STAP-budget' waarmee je maximaal € 1.000,- per jaar van de gemaakte studiekosten vergoed kunt krijgen. Als je je hebt ingeschreven voor de opleiding ontvang je van ons het formulier waarmee je de aanvraag bij het UWV kunt indienen. Meer informatie vind je op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-ontwikkelen/leven-lang-ontwikkelen-financiele-regelingen/stap-budget>. Krijg je de subsidie niet toegewezen dan annuleren wij jouw inschrijving automatisch.

