

Burn-out coaching **BOOST**
By deSalon

STRESS, LANGDURIGE OVERSPANNENHEID

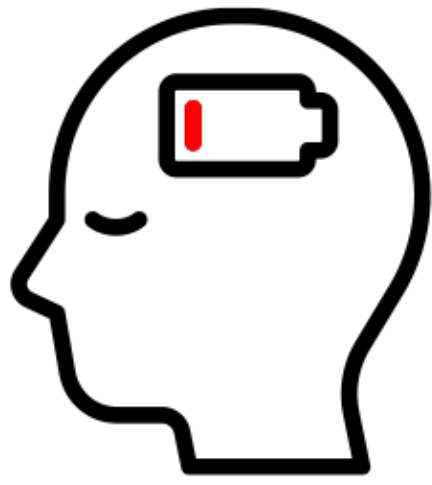
BURNOUT

IT'S OKAY TO ASK FOR HELP



E-BOOK

Burn-out coaching Boost



Burn-out coaching BOOST
By de Salon

STRESS, LANGDURIGE OVERSPANNENHEID BURNOUT

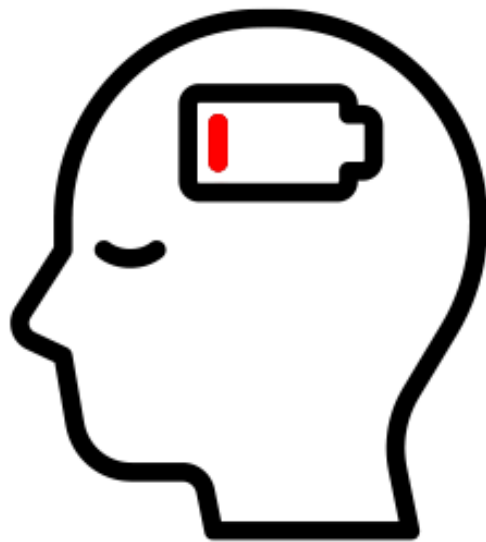
5 Gratis tips om een burn-out te voorkomen en te overwinnen

Inleiding

Welkom bij dit gratis e-book! Steeds meer mensen krijgen te maken met een burn-out door de hoge druk van werk en persoonlijke verplichtingen. Een burn-out kan een enorme impact hebben op je leven, zowel mentaal als fysiek. Dit e-book biedt vijf praktische en effectieve tips om een burn-out te voorkomen of te overwinnen.

Veel lees plezier!

Astrid Telussa-Smit



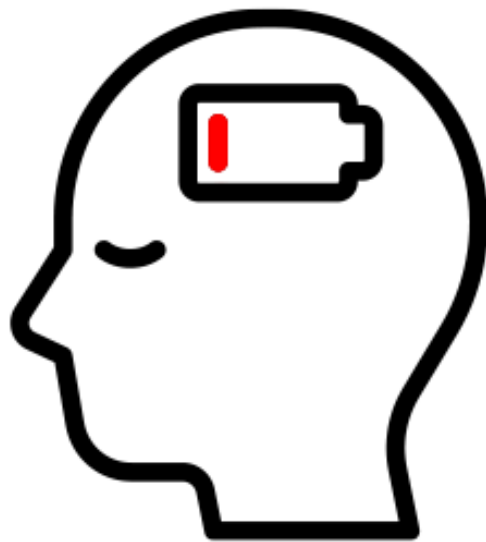
Burn-out coaching BOOST
By de Salon

TIP 1

Leer grenzen stellen

Het is belangrijk om te weten wanneer je 'nee' moet zeggen. Overbelasting kan leiden tot stress en uiteindelijk tot burn-out. Leer prioriteiten te stellen en geef aan wanneer je werkdruk te hoog is. Laat mij als burn-out coach je daar mee op weg helpen hoe je dat moet aanpakken.





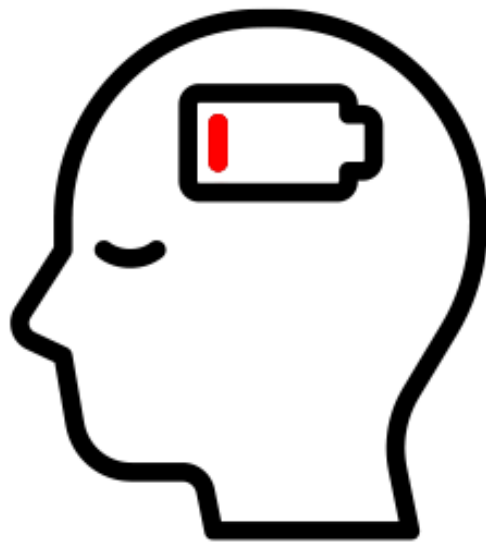
Burn-out coaching **BOOST** By de Salon

TIP 2

Neem regelmatig korte pauzes.

Korte regelmatige pauzes kunnen helpen om de geest helder te houden en stress te verminderen. Echt waar pauze is geen luxe. Even buiten een wandeling maken of een paar minuten mediteren kan wonderen doen, en nee daar hoeft je niet per se voor te gaan liggen of je ogen dicht te doen.





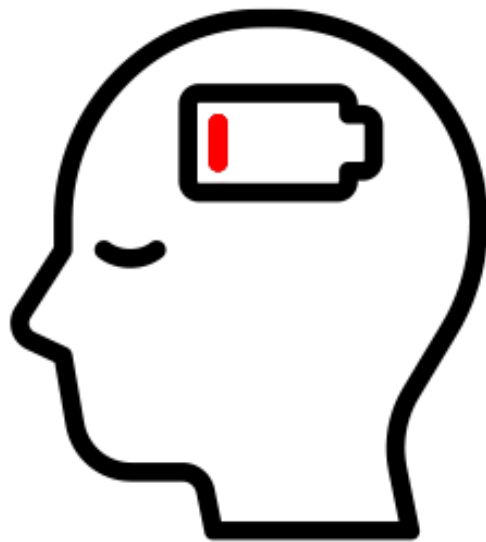
Burn-out coaching **BOOST** By de Salon

TIP 3

Zoek professionele hulp

Als je merkt dat je stressniveau te hoog is of je voelt je constant uitgeput, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Een gesprek met een burn-out coach bijvoorbeeld kan je helpen om beter met stress om te gaan. Vaak is er ook vergoeding via de werkgever en zijn er belastingvoordelen voor zzp'ers en werkgevers. Sowieso kost niet werken en niet lekker in je vel zitten altijd veel meer dan dat een coaching traject kost. Qua geld maar ook voor je omgeving en jezelf uiteraard.





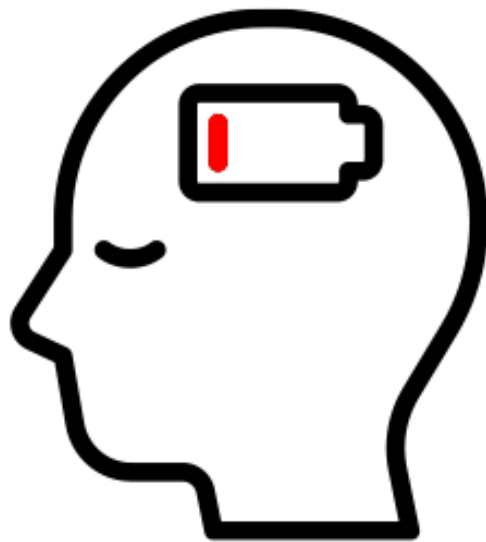
Burn-out coaching **BOOST** By de Salon

TIP 4

Beoefen mindfulness en ontspanningstechnieken.

Mindfulness, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen effectief zijn in het verminderen van stress. Deze technieken helpen je om in het moment te leven en je geest te kalmeren. Je hoeft hier niet per se voor naar iemand toe. Je kan dit ook thuis doen.





Burn-out coaching BOOST
By de Salon

TIP 5

Creëer een gezonde werk-privébalans.

Zorg ervoor dat je werk en privéleven in balans zijn. Besteed tijd aan hobby's, familie en vrienden om je geest te verfrissen en te ontspannen.





Heel veel succes met deze tips!

Mocht je daar behoefte aan hebben, ik kan jou of één van je collega's altijd coachen.

In mijn praktijk of online.

Bij burn-out of preventief.

Gun jezelf (maar ook je collega's, familie en vrienden) de beste versie van jezelf te zijn!

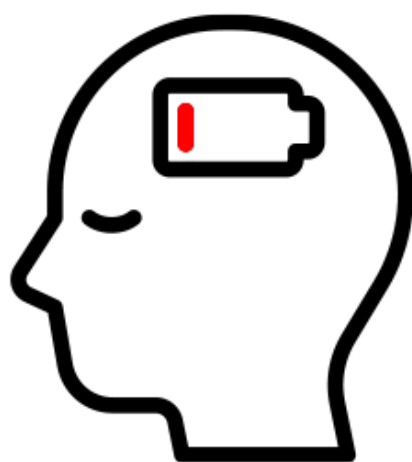
Astrid Telussa-Smit

Burn-out coaching Boost

afspraak maken om eens te sparren?

burnoutcoachingboost@gmail.com

T 0652431034



Burn-out coaching BOOST

By de Salon