



Masterclass Voice Dialogue bij stress en burn-out

Erika is een bevlogen medewerkster bij een reclamebureau. Al jaren werkt ze erg hard en met plezier, al zijn het soms wel erg lange dagen. Ze merkt dat ze achterloopt met opdrachten en zet nog een tandje bij, al voelt ze zich soms licht in haar hoofd en breekt het zweet haar uit. Echter, als haar relatie plotseling uitgaat en zij ook nog ruzie krijgt met een goede vriendin, gaat het niet meer. Ze voelt zich futloos en uitgeput, het lukt niet om nog iets uit haar handen te krijgen. Ze begrijpt het niet, waarom heeft ze het niet zien aankomen? In Voice Dialogue leert Erika verschillende subpersonen kennen die haar veel hebben gebracht in haar leven, maar die ook hebben bijgedragen aan het ontstaan van haar burn-out. Zij is zich nu meer bewust van de Harde Werker en de Perfectionist in haar. Erika heeft ontdekt dat zij ook een kant heeft die graag ontspanning en zachtheid voelt, de Relaxer.

Kern van de training

In dit tweedaagse programma leer je hoe je Voice Dialogue kunt inzetten bij cliënten met stress en burn-out klachten. Zowel in aanloop naar een burn-out als bij herstel en preventie, zijn (oude) patronen aanwezig die we met Voice Dialogue kunnen verhelderen. Vaak zijn primaire subpersonen actief, die eerder in het leven veel hebben gebracht, juist ook op het gebied van werk. Dat maakt het soms extra moeilijk dat juist deze subpersonen mede hebben bijgedragen aan het ontstaan van chronische stress. Cliënten leren in begeleiding om andere (soms verstoten) subpersonen meer ruimte te geven en krijgen hierdoor ook weer meer regie over hun herstelproces.

In deze training leer je inschatten wat je cliënt op dit moment nodig heeft om te kunnen herstellen en ook wat contraproductief is. Naast de aangeboden kennis is er veel aandacht voor je eigen ervaringen met stress, voor het bespreken van casuïstiek en uiteraard voor het oefenen met faciliteren. **Bekijk hier ook dit filmpje** waarin opleider Marije Visscher over de Masterclass vertelt.

Programma

1. Theorie over chronische stress en burn-out: preventie, oorzaak en herstel.
2. Patronen bij het ontstaan van chronische stress en burn-out.
3. Bespreken van casuïstiek uit je eigen praktijk: analyse van de situatie en vinden van een interventie die past bij de fase van het herstel.
4. Ikken faciliteren die aanwezig zijn bij stress en burn-out.
5. Ikken faciliteren die helpend zijn bij herstel.

Voor wie

Voor gevorderde Voice Dialogue facilitators die met Voice Dialogue willen leren werken bij cliënten met stress en burn-out klachten. Voorwaarde voor deelname: je hebt bij ons (of elders) zowel de Basistraining als de Vervolgopleiding Voice Dialogue gevolgd en je past de methodiek regelmatig toe in je werk als coach of therapeut. Heb je nog geen ervaring met Voice Dialogue? Kijk dan eens bij onze [Basistraining Coachen met Voice Dialogue](#).

Intake

Voor aanvang van het programma vul je een intakeformulier in. Dit formulier biedt ons informatie over je achtergrond, je motivatie voor deelname en je leerdoelen. Als we je nog niet kennen, omdat je je Voice Dialogue opleiding elders hebt gevolgd, dan nemen we contact met je op voor een telefonisch kennismakingsgesprek.

Resultaat

- * Je bent bekend met de oorzaken en het ontstaan van (chronische) stress en burn-out.
- * Je hebt inzicht in de preventie van (chronische) stress en burn-out.
- * Je leert door de bril van Voice Dialogue kijken naar de innerlijke dynamiek van je cliënt. Welke Ikken zijn bij de stress / burn-out klachten betrokken? Welke interventie is nu helpend voor je cliënt?
- * Je hebt geoefend met het faciliteren van Ikken bij stress en burn-out.
- * Je weet welke Ikken helpend kunnen zijn bij herstel van stress en burn-out en hoe die te faciliteren.

Begeleiding

De training wordt gegeven door Marije Visser en Judith Budde.

* **Marije Visscher** (huisarts) werkt als coach en supervisor in haar eigen praktijk. Daarnaast is ze als docent Aanhoudende Lichamelijke Klachten en als coach werkzaam aan de huisartsopleiding van het LUMC. Zij is tevens partner van CSR, het Expertisecentrum voor stress en veerkracht. Ze is tevens gespecialiseerd in het werken met Voice Dialogue.

* **Judith Budde** (directeur van het Balkon & oprichter van de Voice Dialogue Academie) is coach, Voice Dialogue opleider en co-auteur van de bestseller 'Ik (k)en mijn ikken' en Coachen met Voice Dialogue. Handboek voor begeleiders'.

In de middag is er een derde opleider aanwezig, zodat iedereen onder intensieve begeleiding kan oefenen in kleine groepen. Op onze website vind je meer informatie over hun achtergrond.

Verblijf

De training wordt gegeven in Dat Bolwerck, een sfeervol historisch pand aan de Zaadmarkt 112 in de binnenstad van Zutphen (www.datbolwerck.nl). In het arrangement zijn opgenomen: uitgebreide lunches, alle koffie en thee in de zaal en het gebruik van de werkruimtes. Overige consumpties zijn voor eigen rekening. Wil je in Zutphen overnachten? Kijk op onze website voor een overzicht met hotels en B&B's.

Praktische informatie

Data	Zie www.voicedialogue-academie.nl voor actuele data.
Duur	Schriftelijke intake + 2 aaneengesloten dagen van 09.30 – 17.00 uur.
Aantal deelnemers	Maximaal 12.
Kosten	Zie www.voicedialogue-academie.nl voor actuele tarieven.
Locatie:	Zutphen

Meer informatie

Neem contact op met Judith Budde, tel. 0575-743709 of stuur een e-mail naar info@voicedialogue-academie.nl.

Inschrijven

Je kunt je direct inschrijven op onze website. Zie ook de algemene voorwaarden.