

## “NIET PERFECT, TOCH CONTENT”

### Well being en burn-out preventie

Vanaf september 2014 trad voor alle Belgische bedrijven de nieuwe regelgeving in werking waarbij er verwacht wordt dat burn-outpreventie op de agenda wordt gezet en er maatregelen worden voorzien, om een burn-out te voorkomen.

Bij de meeste organisaties staat deze problematiek reeds op de agenda, maar de materie is complex en zeker niet in een wip en een knip op te lossen. Daarenboven is het maar al te eenvoudig om naar de werkgever te wijzen als de grote boeman. Een burn-out is NIET ALLEEN te wijten aan te veel of te ingewikkeld werk.

### Burn-out is een zingevings- en interpretatieprobleem

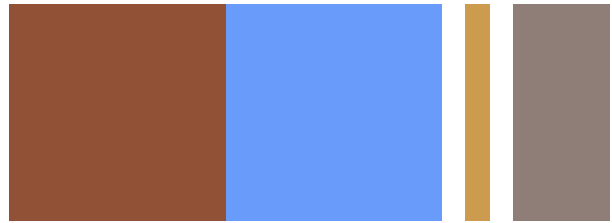
Individuele copingstrategieën, de manier waarop collega's met elkaar omgaan, de thuiscontext, dit alles speelt een rol bij het binnensluipen van een burn-out.

Daarom dient burnoutpreventie zich in de eerste plaats te richten op het ontwikkelen van **bewustzijn**. Enkel kennis is niet genoeg.

De gecertificeerde coaches van Triangis helpen uw medewerkers om:

- Signalen van een nakende burnout te herkennen en hierop in te spelen
- Beter om te gaan met hun energiemangement
- Grenzen te trekken en (opnieuw) in contact te komen met hun lichaam
- Zelfbewustzijn te ontwikkelen en “content” te leven en te werken

“aanvaarden wat je niet kan  
veranderen, veranderen wat je kan  
veranderen, ... en het onderscheid  
tussen die 2 kunnen maken”



Vaak branden mensen op omdat ze perfect willen zijn als persoon, in hun werk en voor hun omgeving. Zolang niet alles perfect is, hebben ze geen rust. Het zijn dan ook in de eerste plaats zeer betrokken en gedreven mensen die een risico lopen op een burn-out.

Triangis heeft een gloednieuw globaal burn-outpreventieaanbod uitgewerkt, dat **modulair** opgebouwd is. Omdat Triangis steeds op maat van de organisatie werkt, kan een organisatie kiezen voor de module(s) die voor haar het meest van toepassing zijn.

In de verschillende modules worden volgende vragen behandeld door het aanreiken van **concrete kapstukken, ervaringsgerichte oefeningen** en **inspirerende tips**:

Hoe ga ik om met al die **verwachtingen** van zovele mensen rondom mij? Waar krijg ik energie van, en hoe pas ik dat in, in mijn dagelijkse taken? Wat kost me veel energie, en hoe ga ik daar mee om in mijn dagdagelijkse leven? In welke mate mag ik van mijzelf rusten (of ga ik op vrije dagen ook nog voortdurend dingen doen voor anderen) ?

Op welke manier zorg ik zelf voor mijn eigen **energiemanagement**? Hoe kan ik die zelfsturing nog verbeteren?

Hoe ga ik om met **stress**? Welke concrete tips zullen me daarin nog beter helpen? Hoe kan ik signalen herkennen dat ik “in het rood” zit? Hoe kan ik hierin nog proactiever zijn, en hou ik mezelf “in het groen”?

Ik wil mezelf bewijzen. Prima! Maar hoe merk ik het dat ik daarin te ver ga? In welke mate kan ik content zijn met mezelf? Kan ik “goed genoeg” zijn?

Ik doe mijn werk ontzettend graag. Super! Maar hoe merk ik het dat ik daarin te ver ga? Hoe trek ik mijn grenzen? Hoe ga ik om met emoties? Hoe ga ik om met verandering? Hoe ga ik om met het schuldgevoel dat bij me opkomt als ik “nee” zeg? Hoe ga ik om met controle en loslaten? In welke mate kan ik content zijn, ook al is niet alles perfect?

## Waarom Triangis?

Triangis is sinds 2009 gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling van professionals waarbij we duidenden mensen tot bewustzijn en groei hebben gebracht.

**Energiemanagement** en **omgaan met stress** maken hier ook deel van uit, en we hebben hierin dan een grote **expertise** uitgebouwd. Onze referenties: Telenet, Danone, Xylos, Ahlers, De Persgroep, Merck en vele anderen.

Wat voor Triangis telt is wat werkt, en daarom kiezen we voor een **gepersonaliseerde, multidisciplinaire aanpak** op het vlak van burn-oupreventie.



Hoe helpen wij u mee bouwen aan een bedrijfscultuur die nog slimmer omgaat met de energie van uw menselijk kapitaal?

### De 5 contente bouwstenen

	Doel	Inhoud
<b>Contente Cirkels</b>	Inspiratie geven aan medewerkers en leren van elkaar op het vlak van energie-, stressmanagement en assertiviteit met als doel meer "contentement"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maandelijks peer-to-peer coaching sessie ontbijt/lunch (groep van maximum 20 mensen)</li> <li>* Intervisie en/of infosessie gefaciliteerd door een motiverende/inspirerende coach</li> <li>* Jaartraject met maandelijks een ander thema: 12 thema's</li> <li>* Elke cirkel resulteert in 1 praktisch actiepunt, tussen 2 cirkels heeft iedereen een sparringpartner waarmee de progressie wordt gedeeld</li> </ul>
<b>Concreet Content</b>	Inzoomen op individuele noden op het vlak van stress-, energiemanagement en assertiviteit voor meer "contentement"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Traject van 3 halve dagen voor een groep van maximum 6 mensen</li> <li>* Concrete kapstukken worden aangereikt en met trainer/coach ingeoeffend.</li> <li>* Kapstukken op maat van gemeenschappelijke taal van bedrijfscultuur (mogelijke linken met bestaande L&amp;D-taal zoals Roos van Leary, Insights, Covey ...)</li> <li>* Groeitraject voor gemotiveerde deelnemers die echt een verandering willen en bereid zijn om met zichzelf aan de slag te gaan</li> <li>* Concreet actieplan met sparringpartner &amp; online opvolging tussen de modules</li> </ul>
<b>Content Moment</b>	Dagelijks stilstaan bij jezelf	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Online applicatie (NIEUW)</b></li> <li>* Self coaching</li> <li>Aanbod voor uw werknemers: een "content abonnement" aan, met keuze tussen contente maand/seizoen/jaar</li> <li>* Dagelijkse reflectievraag en uitdaging aangevuld met inspirerende quotes/filmpjes</li> </ul>



		De medewerker geeft input en krijgt eigen input op schematische wijze terug
<b>Burnout spotting</b>	Sensibiliseren en aanreiken van handvaten aan leidinggevenden om energie-, stressmanagement & assertiviteitsissues van hun team te (h)erkennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Training van 2 dagen voor leidinggevenden</li> <li>* <u>dag 1</u>: input van kennis door een gecertificeerde stress- en burnoutcoach</li> <li>* <u>dag 2</u>: link leggen met eigen patronen, kwaliteiten en valkuile, impact op het team en opstellen van actieplan</li> </ul>
<b>Het paard, mijn spiegel</b>	Inzicht, zelfbewustzijn en verankering	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Individuele coachingsessie (3 uur)</li> <li>* in groep van maximum 6 mensen</li> <li>* Het paard als stress herkenner: oordeelloze feedback mbt energieniveau, vermogen om grenzen te stellen, hoofd-hart-buik connectie (congruentie), patronen ivm loslaten-controle, afstand-nabijheid, empathie, doelgerichtheid, focus</li> </ul>

Pilootgroep 2 van de online applicatie gaat van start vanaf midden maart.

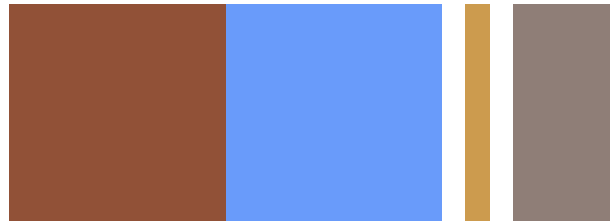
Interesse om deel te nemen aan de 2<sup>de</sup> pilootgroep?

Neem gerust contact op met onze officemanager Krista Van den

Abeelen: [krista@triangis.be](mailto:krista@triangis.be)

Triangis gaat steeds svoor een partnership met doorgedreven maatwerk en daarom investeren graag in de kennis van uw bedrijfscultuur.

We zorgen voor een laagdrempelige stijl, een authentieke en veilige leersfeer en humor, véél humor. Want samen lachen en leren, dat is fantastisch!



## De 12 thema's

Onderstaande 12 thema's volgen de natuurlijke cycli van de seizoenen.

De online-applicatie "Content moment" en de Contente Cirkels loodsen uw medewerkers op een **laagdrempelige en speelse** manier door de 4 seizoenen voor een groter hoofd-hart-buik zelfbewustzijn en een groter "contentement".

**Maart:** Plaats maken

*(als je weleens "in het verleden blijft steken of overmatig afhankelijk bent van de goedkeuring van anderen)*

**April:** Trial & Error

*(als je weleens last hebt van perfectionisme of keuzestress)*

**Mei:** Laat je horen

*(als je het soms moeilijk hebt met grenzen trekken)*

**Juni:** Een sterkere kudde – collectief instinct

*(als je denkt dat je alles alleen moet doen; hulp vragen en vertrouwen)*

**Juli:** Dankbaar ontvangen

*(als je weleens het "Is dit alles"-gevoel hebt of moeilijk tot rust kan komen)*

**Augustus:** Voelen en spelen

*(als je weleens te veel in je hoofd zit of té hard je best doet)*

**September:** Nieuwsgierigheid, goesting en focus

*(als je bang bent voor verandering en je lat altijd te hoog ligt)*

**Oktober:** Overleven

*(als je moeite hebt om te aanvaarden wat je niet kan veranderen)*

**November:** Voelen en Doorbijten

*(als je jezelf een slachtoffer voelt of doorheen een moeilijke periode gaat)*

**December:** Nestwarmte opzoeken

*(als je te midden van zoveel contacten, je toch wel eens heel alleen voelt)*

**Januari:** Vertragen en verstillen

*(als je jezelf afjakkert terwijl je moe bent en jezelf gegijzeld voelt door tijdsdruk)*

**Februari:** Ontwaken

*(als je worstelt met je slaaphygiëne en de weg naar je innerlijke klok en innerlijk kompas niet meer vindt)*

