



Laat je burn-out achter in Frankrijk

Domaine du Sablou: de perfecte plek om in alle rust en vol energie te werken aan jouw toekomst!



L Nazorg voor een duurzame gezondheid J

Het werk vergt veel van ons en de werkdruk wordt alsmaar hoger. Met als gevolg kleine en grote klachten. Je kent ze wel: stress, slecht slapen, hoofdpijn, concentratieverlies. Dit zijn signalen: zit je tegen je grenzen aan, dan dreigt een burn-out. Misschien ben je er zelfs al overheen....

Dat is heel vervelend. Voor jou, je sociale omgeving en uiteraard je werkgever.

Een volkswijsheid zegt dat herstel van een burn-out net zoveel tijd kost als de periode waarin de klachten zijn opgebouwd, maar is dat wel zo?



Langdurig ziek of snel beter

Heb je een burn-out, dan is het gebruikelijk om de tijd te nemen. Eerst maar even uitrusten, naar de huisarts, de bedrijfsarts. Daarna komen de coach, mentor, psycholoog en therapeut in beeld. Met een traject dat is gericht op re-integratie naar werk. Een traject dat strenger wordt naarmate de tijd verstrijkt. Met alle risico's voor jou van dien.

In zo'n situatie werkt wekelijks een gesprek en dan weer terug in de sleur van alledag niet écht. Terwijl de tijd doortikt, raak je steeds meer vervreemd van je werk. De drempel om terug te keren wordt steeds hoger en de risico's groter. Dat hoeft niet als je kiest voor een aanpak die is gericht op echt *beter*, dat is méér dan *herstel*.

Drie weken op Frans landgoed

Kies voor zo'n aanpak: een intensieve training op Domaine du Sablou, een authentiek achttiende eeuwse domein met 85 hectare bos in de Dordogne. Een training op zo'n locatie inspireert je om jezelf weer op te pakken, verder te gaan en bewuster te leven.

Als je tegen een burn-out aan zit of al bent uitgevallen, dan is dit dé plek voor deelname aan onze intensieve anti burn-out training.





L Zo snel mogelijk naar Domaine du Sablou

Hier werk je samen met maximaal negen andere deelnemers aan een gevarieerd programma -fysiek en mentaal- onder begeleiding van professionals die ruime ervaring hebben met stress en burn-out. Het programma is een gezonde mix van individuele- en groepsactiviteiten. Tijdens het verblijf op het landgoed is ook een ervaren arts aanwezig. Zo'n aanpak is uiterst doeltreffend om burn-out tot een minimum te beperken of zelfs te voorkomen.



Actie geeft energie

Mentale en fysieke actie in een geconcentreerde en intensieve aanpak, buiten de vertrouwde privé-omgeving, geeft je nieuwe energie en vooruitzichten. Je leert te luisteren naar jezelf, wordt je bewust van je drijfveren en maakt keuzes die passen bij jou. Je krijgt een beter zicht op wie je bent, wat je doet en wat je wilt. Je gaat aan de slag met je sterke eigenschappen, je valkuilen en je uitdagingen. Zo krijg je weer zicht en grip op jezelf. Ontdecken, ontplooiën en ontwikkelen leidt tot *beter* en dat is méér dan *herstel*.



Daar word jij beter van

Maar niet alleen jij, ook je sociale omgeving en je werkgever worden beter van Sablou, want:

- je herstelt niet alleen, je wordt écht beter;
- jouw re-integratie duurt véél korter;
- je loopt veel minder kans op salariskortingen en sancties;
- je bent snel weer terug op je werk en vervreemdt dus niet, wat beter is voor je loopbaan;
- je hebt goed nagedacht over wat je wilt en hoe je dat gaat doen en je weet hoe je negatieve stress en burn-out kunt voorkomen.

Mentaal én fysiek

Burn-out komt veel voor in de hogere niveaus van organisaties. Het programma is op deze doelgroep afgestemd. Dat begint al met de reis naar Frankrijk. Je reist vanaf Utrecht in een luxe VIP-coach met bijbehorende voorzieningen.

Inhoudelijk zijn de onderdelen van het programma complementair, mentaal én fysiek.

Mindtuning, stresscounseling, haptonomie en reflectie worden afgewisseld met begeleid wandelen, fietsen, zingen, musiceren, zwemmen, tuin-, bos- en restauratiewerk, wilde paarden managen en dagelijkse activiteiten als gezamenlijk eten. De zondag is een rustdag.

Omdat het cruciaal is dat je als deelnemer écht even weg bent, is jouw verblijf GSM- en internetvrij. Wel bestaat de mogelijkheid om contact te hebben met partners of familie.

Na Domaine du Sablou binnen één week op het werk

Drie intensieve werkweken om een burn-out te vermijden of ervan te herstellen. Hoe én wanneer kom je dan terug op je werk?

In de praktijk zien we dat deelnemers zelfbewust, ontspannen én opgeladen thuiskomen. Binnen een week ga je weer naar je werk, al dan niet op therapeutische basis. Deze letterlijke stap over de drempel is essentieel.

Na Sablou vindt nazorg plaats vanuit Nederland: we houden de vinger aan de pols voor een duurzaam herstel.



Enkele trainers

Als je naar Domaine du Sablou gaat, maak je kennis met ervaren trainers in verschillende disciplines. Allen hebben ervaring als docent én zelfstandige, op hun werkterrein én met heel verrassende zaken op het gebied van creativiteit, natuur en sport. Graag stellen wij enkele trainers aan je voor.



Pieter Frijters,
grondlegger van Frijters Mindtuning, richt zich op psychische problemen en verbetering van de kwaliteit van het leven. Hij is Nederlands meest geraadpleegde consultant op het gebied van het verhelpen van psychische belemmeringen op het werk. Pieter heeft al menig CEO, bestuurder, directeur, manager en adviseur een nieuw perspectief gegeven.

MINDTUNING is een effectieve methode in de aanpak van angst, stress en burn-out.



Roos Bits-Derksen
is trainer, coach en haptotherapeut. Als docent is zij aangesloten bij de Nederlandse vakopleiding Haptonomie, Synergos. Zij geeft trainingen op het gebied van communicatie, samenwerken en (persoonlijk) leiderschap en heeft een jarenlange ervaring in het bedrijfsleven op het gebied van verzuimmanagement, opleiding en ontwikkeling.

Roos heeft veel ervaring in het begeleiden van groepen en individuen bij stress en burn-out. Zij is erop gericht om ratio en gevoel in balans te brengen, waarbij het lichaam als instrument wordt gebruikt.

Twan Stemkens
combineert als freelancer tal van zaken. Hij is docent voor kinderen en jongvolwassenen met ernstige gedrags- en/of psychiatrische problemen, en was lang bestuurslid van de Limburgse Schutterij en grootschalige festivals. Hij besloot op enig moment ook zijn jeugddroom te realiseren: werken met hout. Daartoe volgde hij de nodige opleidingen. Hij restaureert en creëert ook op Sablou, zowel met hout als andere materialen. Een aimabele creatieve Limburger in de Dordogne.



Fenneke Janssens
is stresscounselor bij Vinca, centrum voor stressaanpak, en docent aan de Hogere Ambachtschool te Zutphen. Ze helpt mensen om manager te worden van hun problemen vanuit hun eigen kracht en aan de hand van oefeningen en hovenierswerk in de tuin.

VINCA richt zich op zangcoaching, stresscounseling en tuinactiviteiten.

Astrid Leferink
is psychosociaal therapeut, trainer en hbo-docent psychosociale therapie. Sinds 1998 heeft ze haar eigen praktijk Innerlijke Reis. Ze schetst heel doelgericht de levensweg van mensen aan de hand van oefeningen over wat nú aan de hand is en wat je daar nú aan kunt doen.

INNERLIJKE REIS werkt ook met systeemopstellingen met behulp van paarden.



L Binnen een week na terugkomst weer naar het werk 7

Domaine du Sablou

Domaine du Sablou ligt in het hart van de Dordogne, dichtbij de grotten van Lascaux waar de ontwikkeling van de West-Europese mens begon. Dat voel je, dat beleef je. Vanaf de dertiende eeuw stond op Sablou een kasteel; in de achttiende eeuw is op de plek van het oude kasteel het huidige château du Sablou gebouwd.

Op het 85 ha grote landgoed staan verschillende gebouwen uit de achttiende eeuw; de toren stamt uit de dertiende eeuw. In de orangerie staan maaltijden op tafel die onze keukenmeesters hebben bereid. De sfeervolle kapel leent zich goed voor zangoefeningen. In het hoofdgebouw bevinden zich diverse werkruimten en buiten ligt een zwembad.

De historie weerspiegelt zich ook in de eigen grotten en een onderaards tunnelstelsel.

Domaine du Sablou: dat is authenticiteit, sfeer en inspiratie.

De perfecte plek om in alle rust en vol energie te werken aan een nieuwe toekomst!



Benieuwd?

Wil je meer weten over deze bijzondere anti burn-out training? Neem dan vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie.

DBO-Consultancy BV
T 06 8354 5111 / 06 3014 4420
E info@dbo-c.nl
I www.dbo-c.nl

