



Einde burn-out op Domaine du Sablou

L Een inspirerende plek om jezelf weer
op te pakken en verder te gaan. **7**



DBO-C
concepts & solutions



Maximaal presteren gaat samen met hoge werkdruk en stress. Met alle risico's van dien op ziekteverzuim door burn-out en stressgerelateerde klachten. Dit kost werkgevers handenvol geld. Gemiddeld duurt het negen maanden voordat een medewerker na een burn-out is hersteld. De totale werkgeverskosten bedroegen in 2012 per burn-out gemiddeld 90.000 euro.



Lang verzuim, hoge kosten

Gebruikelijk is om bij burn-out de tijd te nemen. Eerst maar even uitrusten, naar de huisarts, de bedrijfsarts. Daarna komen de coach, mentor, psycholoog en therapeut in beeld. Maar wekelijks een gesprek en dan weer terug in de sleur van alledag werkt niet écht. Terwijl de tijd doortikt, raakt uw medewerker steeds meer vreemd van zijn werk. De drempel om terug te keren wordt navenant hoger, net als de werkgeverskosten voor re-integratie en het risico op forse UWV-boetes en premieverhogingen.

Drie weken op Frans landgoed

Domaine du Sablou, een authentiek achttiende eeuwse domein met 85 hectare bos in de Dordogne. Een inspirerende plek om jezelf weer op te pakken en verder te gaan.

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

Hier werken de deelnemers fysiek en mentaal aan een gevarieerd programma onder begeleiding van professionals die ruime ervaring hebben met de doelgroep. Tijdens het verblijf op het landgoed is ook een ervaren arts aanwezig.

Maximaal tien deelnemers doen zowel individuele als collectieve activiteiten onder begeleiding. Heel doeltreffend om burn-out tot een minimum te beperken of zelfs te voorkomen.



L Nazorg voor duurzaam fitte medewerkers

Actie geeft energie

Mentale en fysieke activering in een geconcentreerde en intensieve aanpak, buiten de vertrouwde privé-omgeving, geeft nieuwe energie en vooruitzichten. Uw medewerker krijgt weer zicht en grip op zichzelf, gaat aan de slag met zijn sterke eigenschappen én valkuilen. Ontdekken, ontplooiën en ontwikkelen leidt tot *beter* en dat is *méér* dan *herstel*.

Hoger niveau

Burn-out komt veel voor bij het hogere en middenkader, belangrijke posities binnen uw organisatie. Het programma is op deze hoogopgeleide doelgroep afgestemd. Dat begint al met de reis naar Frankrijk. Deelnemers reizen vanaf Utrecht in een luxe VIP-coach met bijbehorende voorzieningen.

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

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

Omdat het cruciaal is dat deelnemers écht even weg zijn, zijn internet en mobiele telefoon tijdens het verblijf taboe.





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 komt uw medewerker dan terug op het werk?**

In de praktijk zien we dat deelnemers zelfbewust, ontspannen én opgeladen thuiskomen. Binnen een week ziet u uw medewerker weer op het werk, al dan niet op therapeutische basis. Deze letterlijke stap over de drempel is essentieel in het proces.

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



Daar wordt u beter van

Niet alleen medewerkers worden beter van Sablou maar ook u als werkgever, want:

- uw medewerker blijft of is sneller weer inzetbaar;
- uw medewerker is niet alleen hersteld, hij is écht beter;
- de kosten van een burn-out zijn veel lager dan bij gangbare re-integratie;
- u toont aan dat u verder gaat dan de standaard verplichtingen in de Wet verbetering poortwachter en geeft hiermee uw organisatie een positieve uitstraling;
- u minimaliseert door deze intensieve training het risico op forse UWV-boetes en jarenlange doorbetaling van salaris, terwijl uw medewerker ziek is.

**L Zo snel mogelijk naar
Domaine du Sablou 7**

Enkele trainers

Als uw medewerker naar Domaine du Sablou gaat, maakt hij 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 u 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, stresscounselling 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.



LBinnen 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!



Interessant?

Ziet u ook de wederzijdse voordelen van een kort en intensief re-integratietraject?

Neem dan 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

