

Hypnose bij Burnout

Hoe compassion satisfaction behouden en wat te doen bij burnout? Preventie en therapie.

Lesgever: Dr Nicole Ruyschaert is psychiater-psychotherapeut, hypnosedeskundige, opleider en supervisor hypnose, Ericksoniaanse hypnose en psychotrauma. Zij is EMDR practitioner, solution-focused therapeute en CBT-therapeute. Zij is past-president van ESH en VHYP, bestuurslid van VHYP en ISH International Society of Hypnosis. Naast een langdurige ervaring in klinische praktijk, geeft ze opleidingen en supervisie in hypnose in binnen- en buitenland. Zij geeft op talrijke internationale congressen opleidingen, lezingen en workshops over hypnose, zowel in diverse Europese landen als ook in de USA, Canada, China en Iran.



Datum en tijd: vrijdag 28 Mei 2021 9:30 - 17:00

Locatie Online, de digitale deuren gaan open om 09:00 uur

Samenvatting Korte omschrijving

Burnout lijkt wel een epidemie of pandemie waarbij alle beroepen burnout riskeren. Je krijgt een overzicht van alarmsignalen en risicofactoren van burnout en ervaart hoe 7 sleutelementen die je met hypnose opbouwt of versterkt een buffer vormen en preventief werken. Behandeling van burnout volgt een hypnotische strategie waarin 7 stappen de cliënt voorbereiden op werkhervatting of reoriëntering.

Inhoud

Burnout lijkt wel een epidemie of pandemie: statistieken tonen verontrustende cijfers. Niet enkel hulpverleners (met



artsen aan de top) maar alle beroepen riskeren burnout. De workload, onvoorspelbaarheid, gebrek aan steun, competitie in plaats van coöperatie, verlies van zingeving zijn slechts enkel factoren die bijdragen tot professionele uitputting. Je krijgt een overzicht van alarmsignalen en risicofactoren van burnout op individueel niveau en op niveau van de organisatie. Preventie is de beste therapie.

Je krijgt informatie en ontdekt hoe je via hypnose 7 sleutel elementen die een tegengewicht vormen kan mobiliseren en versterken: Hypnose, Flow, Engagement, Utilisatie, Veerkracht, Hulpbronnen, Imaginatie. Bij elk element volgen oefeningen op een beschrijving. In de behandelingsstrategie van burnout volgen we een 7-stappen plan waarin aan bod komen:

- i. Uitputting en stress
- ii. Lichamelijke klachten
- iii. Affectmanagement
- iv. Egoversterking, herstel zelfwaardegevoel, persoonlijke bekwaamheid
- v. Motivatie toename – positief engagement
- vi. Toekomstige confrontaties (eventueel doorwerken traumatische ervaring)
- vii. Relapspreventie:

Bij elk element komen hypnose methoden aan de orde.

Risicofactoren zoals traumatiserende ervaringen, pesterijen, persoonlijkheid, familiale conflicten, conflicten door onevenwicht tussen werk- privéleven worden geïdentificeerd. Hier verken je specifieke hypnose-toepassingen om conflicten te verkennen en een uitweg te vinden.

Methodiek

Theoretische info, literatuurpakket, slides met theoretisch overzicht en praktijk, strategie voor aanpak, scripts voor oefeningen, dvd en live- demo, ervaringsgericht werk. Zelfreflexie.

Leerdoelen

1. Risicofactoren voor en signalen van burnout identificeren op individueel en organisatorisch niveau
2. Integratie van hypnose bij preventie en herstel van burnout. Behandelingsstrategie burnout
3. Valideren, erkennen en ervaren van 7 sleutelementen bij de preventie van burnout
4. Specifieke plaats en waarde van hypnose bij herstel van burnout in een 7-stappen plan en voorbereiding werkhervatting

Accreditering: Accreditering voor artsen wordt aangevraagd

Kosten en inschrijving: VHYP-leden en BIP-leden 120 euro, niet-leden 150 euro. Inschrijving via de website