

Studieplan Burn-out coach

1. Conceptuele deel

Veel mensen ervaren chronische stressklachten, overspannenheid of burn-out. Met de scholing *Burn-out coach* kunnen coaches en andere professioneel begeleiders zich specialiseren in deze klachten en de aanpak ervan. Een burn-out coach ondersteunt mensen bij het voorkomen van burn-out of het herstellen na burn-out.

De burn-out coach gaat met de cliënt op zoek naar het probleem áchter het probleem. Zo kan burn-out bij de bron worden aangepakt. In de opleiding *Burn-out coach* leert de student een scala aan methodes om in de praktijk in te zetten.

Na afronding van de opleiding weet de student hoe hij coaching preventief in kan zetten bij stressklachten om burn-out te voorkomen. Als het daarvoor te laat is, kan hij cliënten begeleiden bij hun herstel. Hij kan hiertoe een volledig coachtraject realiseren.

Hierbij wordt onder andere gewerkt aan het verzamelen van steun en het herstellen van energie en de conditie. Daarnaast is het belangrijk om aan terugvalpreventie te werken. Daartoe werken coach en cliënt aan het versterken van bepaalde competenties om stress in de toekomst in te perken en er beter mee om te kunnen gaan.

De opleiding *Burn-out coach* is gericht op coaches, counselors en andere professioneel begeleiders, zoals hulpverleners en therapeuten.

2. Contextuele deel

De opleiding *Burn-out coach* is een thuisstudie op hbo-niveau met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld. De opleiding bestaat uit 8 lessen. De studiebelasting bedraagt 5 uur per week en de studieduur is bij een gemiddeld studietempo 4 maanden. De totale studielast van de opleiding bedraagt 89 uur, bestaande uit 52 uur zelfstudie, 35 uur online contact en 2 uur examen.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels huiswerkvragen na elke les en een afsluitend schriftelijk examen. De lesstof bevat daarnaast opdrachten en parate-kennisvragen die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.

3. Contentuele deel

De lesstof bevat de onderstaande hoofdstukindeling:

1. Wat is burn-out coaching?
2. Werken aan herstel (fasen van het coachtraject)
3. Competenties (de vaardigheidstraining)
4. Rationeel-emotieve therapie bij burn-out (positieve copingstrategieën)
5. Positieve burn-out coaching (broaden-and-build, waardengericht leven)
6. Mindfulness en acceptatie (ACT)
7. Zelfbeeld
8. Burn-out en trauma

De opleiding heeft de volgende leerdoelen:

- De student beschikt over theoretische kennis van stress, overspannenheid, burn-out en vitaliteit.
- De student kan de kenmerken van overmatige stress herkennen, het klachtenprofiel van burn-out in kaart brengen en dit te vertalen naar een actieplan.
- De student kent de fasen van het coachtraject bij werken aan herstel.
- De student heeft kennis van oplossingsgerichte burn-out coaching en kan een vaardigheidstraining realiseren voor het versterken of aanleren van competenties.
- De student heeft kennis van RET bij burn-out en kan positieve copingstrategieën integreren in het coachtraject.
- De student heeft kennis van positieve burn-out coaching en kan met de cliënt werken aan het genereren van positieve emoties en het creëren van een waardengericht leven.
- De student heeft kennis van mindfulness en ACT en kan technieken inzetten om ontspanning en acceptatie bij de cliënt te bevorderen.
- De student heeft kennis van de relatie tussen burn-out en zelfbeeld en kan met de cliënt werken aan een beter zelfbeeld.
- De student heeft kennis van de invloed van trauma op de ontwikkeling van burn-out en weet hoe emotionele herbeleving te hanteren.
- De student kan een intergretatieve aanpak van burn-out vanuit de behoeftepiramide en het model van Bateson vormgeven en begeleiden.

De opleiding dekt de onderstaande hbo-kerncompetenties af:

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnende beroepsbeoefenaar;
- de verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.

1 Wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot stress, overspannenheid, burn-out en vitaliteit

- 1.1 De student heeft wetenschappelijk onderbouwde kennis van stress en burn-out en kan de signalen hiervan in de praktijk herkennen.
- 1.2 De student weet hoe een burn-out integratief aangepakt kan worden door middel van multimodale therapie.
- 1.3 De student heeft kennis van de invloed van het brein op het ontstaan van burn-out en kent diverse behandelingskaders om hiermee om te gaan, waaronder Rationeel-emotieve therapie (RET), positieve coaching, mindfulness, ACT en andere copingstrategieën.
- 1.4 De student heeft kennis van en kan reflecteren op zingevings- en waardengeleide vraagstukken.
- 1.6 De student heeft wetenschappelijk onderbouwde kennis van de relatie tussen trauma, ontwikkeling en burn-out.

2 Coaching en interventies

- 2.1 De student kent de grenzen van burn-out coaching.
- 2.2 De student kent de verschillen tussen burn-out en vitaliteitscoaching.
- 2.3 De student kent de fasen van het coachtraject bij burn-out.

- 2.4 De student heeft kennis van het klachtenprofiel bij burn-out en kan dit in kaart brengen met het BASIC ID-model.
- 2.5 De student kan intergretatief werken vanuit de behoeftepiramide en het model van Bateson.
- 2.6 De student kan met de cliënt werken aan een beter zelfbeeld.
- 2.7 De student heeft basiskennis van Acceptance and commitment therapy (ACT) en kan hier tijdens het coachtraject effectief gebruik van maken.
- 2.8 De student heeft basiskennis van positieve burn-out coaching en kan met de cliënt werken aan het genereren van positieve emoties en het inrichten van een waardengericht leven.
- 2.9 De student heeft basiskennis van Rationeel-emotieve therapie (RET) en kan effectief positieve copingstrategieën integreren in het coachtraject.
- 2.10 De student kent een methodiek om competenties te versterken of aan te leveren en kan deze werkwijze verweven in de eigen beroepsuitoefening.
- 2.11 De student kan inschatten wanneer het inzetten van coachen wel en niet gewenst is en welke alternatieve methoden toepasbaar zijn.
- 2.12 De student is op de hoogte van het belang van terugvalpreventie en past dit toe.

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

3 Coachvraag

- 3.1 De student kan de coachvraag achterhalen.
- 3.2 De student herkent belangrijke informatie.
- 3.3 De student kan een nauwkeurige taalanalyse uitvoeren.
- 3.4 De student kan de kernboodschap bepalen.
- 3.5 De student kan in overleg kiezen aan welke coachvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan één coachvraag is.
- 3.6 De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.

4 Conclusies trekken en consequenties inschatten

- 4.1 De student trekt op basis van informatie van de cliënt realistische conclusies en onderbouwt de redenering met feiten.
- 4.2 De student schat de capaciteiten, ontwikkelingsleeftijd en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.
- 4.3 De student kan op basis van informatie van de cliënt suggesties doen over mogelijke werkzame interventies.
- 4.4 De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.

5 Coachtraject

- 5.1 De student stelt in overleg met de cliënt een passend coachtraject op.
- 5.2 De student stelt een coachtraject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.

- 5.3 De student evalueert tussentijds het coachtraject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.
- 5.4 De student werkt methodisch volgens het coachtraject, maar kan flexibel afwijken waar dat de coaching ten goede komt.