

Daarom CSR-coaching

INFORMATIE
VOOR ARTSEN

Burn-out heeft nooit alleen een psychische oorzaak. De klachten worden primair veroorzaakt door een ontregeld stressstelsel, dat zich aanpast aan de chronische stressconditie. Dit leidt tot moeilijk omkeerbare neurohormonale ontregelingen in het autonome zenuwstelsel, de HPA-as en het immuunsysteem. Oftewel: het veroorzaakt psychische én lichamelijke schade. Daarom focust CSR-coaching zich op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedrag. *#bewezenbeter bij stress en burn-out*

Jouw cliënt

- Ervaart stressgerelateerde klachten die niet overgaan door cognitieve herstructurering.
- Denk aan slaapproblemen, gedragsveranderingen, stemmingsstoornissen, een kort lontje, piekeren, een futloos gevoel, spanningsklachten, concentratieproblemen, of niet kunnen stoppen met werken.
- Vaak is er een combinatie van factoren aanwezig zoals hoge werkdruk, privéproblemen, aanleg en bepaalde persoonlijkheidskenmerken.
- Er is sprake van roofofbouw, lichamelijke disbalans en een neerwaartse spiraal van chronische stress.

TIP

Lees [hier](#) waarom bedrijfsarts Cees Everaert kiest voor CSR-coaching

Daarom CSR-coaching

- Effectieve methode voor duurzaam herstel
- Gebaseerd op het meest up-to-date psychobiologisch stressonderzoek
- Gemiddeld na 8 coachsessies aanzienlijke klachtenvermindering
- Erkende CSR-coaches in de buurt, zonder wachtlijst

[Lees meer over de CSR-methode en verwijst naar een erkende CSR-coach in de buurt](#)



Cliënt op het werk

- Jouw cliënt is weer inzetbaar
- 98% weet hoe stressklachten te verminderen
- 91% functioneert beter op het werk

3. Re-integreren en conditieopbouw

- Jouw cliënt voelt zich beter
- Kan een aantal uren werken zonder terugval in vermoeidheid
- Zorgvuldige voorbereiding en monitoring
- Samen met de bedrijfsarts
- CSR Vragenlijst Stressklachten als eindmeting

FASE 3

2. Reserves aanvullen en zelfmanagementvaardigheden verbeteren

- Vermogen om te herstellen na activiteit neemt toe
- Vermoeidheid is afgenomen
- Zin om activiteiten te ondernemen
- Cognitieve vermogens nemen toe
- Voorbereiden re-integratie

FASE 2

Tussentijdse meting(en) om te checken of de cliënt voldoende baat heeft bij de aanpak

1. Roofofbouw stoppen en fysiek herstel

- Normaliseren herstellvermogen
- Prikkelreductie
- Verminderen uitputting
- Nog géén cognitieve aanpak

FASE 1

Energie CheckUp — inzicht in klachten en functioneren

- Kennismaking CSR-coach en cliënt
- Twee gesprekken
- CSR Vragenlijst Stressklachten als nulmeting
- Desgewenst een psycho-fysiologische meting van lichamelijke reactie op stress
- Contact met en rapportage aan de (bedrijfs)arts

START

CSR-coaches herken je aan deze logo's en zijn vindbaar op csrcentrum.nl.

Partner van

CSR expertisecentrum
stress & veerkracht

ERKENDE
CSR
COACHING