



BURN-OUT

Vermijd een Burn-Out met deze basisprincipes

Voel je het gewicht van de wereld op je schouders? Je bent niet alleen. In onze altijd drukke wereld is het gemakkelijk om overweldigd te raken. Maar stress hoeft niet je beste vriend te zijn. Met deze 10 tips pak je de controle terug en houd je een burn-out op afstand.

Grenzen zijn goud waard

Leer 'nee' te zeggen zonder schuldgevoel. Hulp vragen is juist een teken van kracht.

Prioriteiten stellen is een kunst

Niet alles is even belangrijk. Leer onderscheid te maken en kies voor wat écht telt.

Kwaliteitsslaap voor een kwaliteitsleven

Niet altijd makkelijk, maar oh zo belangrijk voor je welzijn.

Voed je lichaam én geest

Gezonde voeding is de brandstof die je nodig hebt om te stralen.

Sociale steun, je reddingsboei

Het is oké als dingen soms niet helemaal goed gaan; vertrouw op de mensen die voor je klaarstaan.

Pauzes zijn heilig

Zelfs de drukste bijen nemen rust. Gun jezelf regelmatig een oplaadmomentje.

Stress de baas blijven

Van yoga tot ademhalingsoefeningen, er zijn talloze manieren om stress te verminderen. Vind wat voor jou werkt.

Beweeg, beweeg, beweeg

Sporten is niet alleen goed voor je lichaam, maar geeft ook mentale energie.

Ontspanning is geen luxe

Plan bewust tijd voor jezelf in, want jij doet ertoe.

Professionele hulp is oké

Soms kan een expert net dat duwtje in de juiste richting geven.



42%

van de werknemers ervaart een lage autonomie.



1,6 miljoen

werknemers in Nederland hebben last van burn-out klachten. Dit komt neer op 20%.



3%

van de werknemers geeft aan dat ze de beroepsziekte overspannenheid of burn-out hebben.

www.tno.nl/2023

Meer info?

Wil je weten wat de signalen zijn; kijk dan hier; [Burn-out checklist](#) of [Burn-out blog](#).

Wil je er actief mee aan de slag? Wij helpen je graag verder!

Onthoud: zorg goed voor jezelf. Je bent het waard!



www.EJB-advice.nl



@EJB.advice



EJB.advice@outlook.com



@Vidavitea



Vidavitea@outlook.com

In samenwerking met



 EJB ADVICE

VIDA VITEA

VITALITEIT & LIFESTYLE COACHING



www.EJB-advice.nl



@EJB.advice



EJB.advice@outlook.com



@Vidavitea



Vidavitea@outlook.com