



Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid

- Praktijkgerichte en verdiepende opleiding tot stress en burn-out coach
- Word tevens allround coach met coachingscompetenties op NOBCO Practitioner niveau
- Leer een palet aan coachingsmethodieken begeleiden op boven- en onderstroom
- Stress en burn-out trajecten opzetten en begeleiden met focus op lichaamsgericht coachen
- Vergroot je impact als stress en burn-out coach door je persoonlijke ontwikkeling

Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid (NOBCO Practitioner)

Word een professioneel burn-out coach en stress coach met deze opleiding tot NOBCO-EMCC practitioner niveau.



In deze diepgaande opleiding leer je stress- en burn-out trajecten begeleiden op zowel de bovenstroom als de onderstroom van persoonlijke ontwikkeling, met een extra focus op een lichaamsgerichte aanpak.

Je krijgt je coachingscompetenties gedegen en diepgaand in de vingers, leert een breed palet aan coachingsmethodieken inzetten en krijgt specialistische kennis over stress coaching, burn-out signalen en herstelprocessen. Zo kun je stress en burn-out trajecten vakbekwaam opzetten en begeleiden, van intake tot herstel en duurzame re-integratie.

Deze [Opleiding tot Stress en Burn-out Coach](#) bestaat uit de Post-HBO Coach Opleiding: Coachen met Ziel en Zakelijkheid en de vervolg Opleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out. In de Post-HBO Coach Opleiding leer je coachingstrajecten begeleiden met behulp van diverse coachingsmethodieken op de verschillende niveaus van de bovenstroom en onderstroom. Deze kun je toepassen op een breed palet aan coachingsvragen, onder andere op het coachingsthema stress en burn-out.

In de vervolgopleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out krijg je aanvullende kennis, aandachtspunten en vaardigheden die specifiek zijn voor stress en burn-out coaching. Daarnaast leer je in deze vervolgopleiding om te coachen met de intensiteit van lichaamsgericht werken. Alle werkvormen en methodieken die je hier leert voor lichaamsgericht coachen, zijn breder inzetbaar dan het thema stress en burn-out.

Wat leer je in deze Opleiding tot Stress en Burn-out Coach?

Na deze opleiding:

- Ben je gecertificeerd stress en burn-out coach én allround coach
- Kun je coachen op de boven- en onderstroom van stress en burn-out en andere thema's
- Heb je kennis en inzicht in essentiële thema's bij stress en burn-out trajecten
- Heb je je coachingscompetenties ontwikkeld op Europees NOBCO practitioner niveau
- Beheers je een palet aan coachingsmethodieken op boven- en onderstroom
- Kun je lichaamsgericht coachen en dit inzetten bij stress en burn-out trajecten
- Heb je je persoonlijke impact als coach vergroot door inzicht in je patronen en versterken van je eigenheid
- Heb je een aantal stress en burn-out trajecten begeleid
- Heb je een NOBCO erkend diploma (practitioner)
- Word je geregistreerd in het CPION (Post-HBO) register

Voor wie is deze Opleiding Stress en Burn-out Coaching geschikt?

[Deze Post-HBO opleiding](#) is geschikt voor jou als:

- Je gecertificeerd stress coach en burn-out coach wil worden
- Je een professioneel coach wil worden op NOBCO Europees practitioner niveau
- Je coachvragen wil leren begeleiden op de bovenstroom en onderstroom van stress en burn-out, en andere coachingsthema's
- Je bereid bent om intens en doelgericht te werken aan je persoonlijke ontwikkeling als coach en stress en burn-out coach
- Je open staat voor de impact van lichaamsgericht coachen

Kort op een rij: Stress en Burn-out Coach Opleiding

- Verdiepende vakopleiding op boven- en onderstroom
- 16 opleidingsdagen + blended learning
- Verdiepende kennis over stress en burn-out
- Opzetten van stress en burn-out traject
- 2 masterclasses van een ervaren opleider
- Praktijkcoaching met supervisie
- Gedegen inoefenen coachingscompetenties
- Extra specialisatie in lichaamsgericht coachen
- Persoonlijke ontwikkeling als coach
- NOBCO-EMCC erkende practitioner coach opleiding
- Individuele NOBCO EIA aansluiting tijdens opleiding
- Word een stress en burn-out coach met impact!

Aanmelden of contact

Voor meer informatie kun je [contact](#) met ons opnemen: [0317 – 425134](tel:0317-425134).

Je meldt je aan door middel van het aanmeldformulier op onze [opleidingspagina](#).

Inhoud

Resultaatgerichte aanpak van stress en burn-out met verdiepende methodieken

In deze Post-HBO Opleiding ontwikkel je jouw deskundigheid als **stress en burn-out coach** op intensieve en praktijkgerichte wijze. Je ontwikkelt je coachingsvaardigheden op zowel bovenstroom en onderstroom waardoor je stress coaching diepgaande impact krijgt. Zo kan je stress coaching zich richten op mentale overtuigingen, gevoelens en emoties, fysieke signalen, zingeving en effectief gedrag in de praktijk.

De [Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid](#) duurt ongeveer een jaar en bestaat uit:

- 16 Opleidingsdagen
- 4x Supervisie
- 2 Webinars over de beroepspraktijk van de coach
- Coachingscompetenties op Europees practitioner niveau
- Begeleiden van oefenkandidaten
- Stress en burn-out trajecten in de praktijk begeleiden
- Literatuurstudie
- 10 intervisiebijeenkomsten
- Begeleiding bij het opbouwen van jouw Certificeringsdossier
- Toetsing en diplomering

Hieronder vind je een korte beschrijving van de verschillende facetten van deze Post-HBO Opleiding.

Een uitgebreide beschrijving van de inhoud van deze samengestelde opleiding vind je onder [Post-HBO Opleiding Coachen met Ziel en Zakelijkheid](#) en [Opleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out](#).

16 Opleidingsdagen

Tijdens de opleidingsdagen krijg je het vak van coach en stress en burn-out coach gedegen en diepgaand in de vingers door veelvuldig oefenen in de rol van coach met concrete feedback. Je vult je gereedschapskist als stress en burn-out coach stap voor stap met een palet aan coachingsmethodieken.

4x Supervisie

Je krijgt 4 keer supervisie over je ervaringen en leervragen met coaching in de praktijk.

Coachingscompetenties op Europees practitioner niveau

Je ontwikkelt coachingscompetenties die voldoen aan de NOBCO-EMCC practitioner competentie-eisen, en leert coachen op de bovenstroom en onderstroom van persoonlijke ontwikkeling en stress en burn-out. Je bekwaamt je extra in lichaamsgericht coachen.

Stress en burn-out trajecten in de praktijk begeleiden

Aan het eind van de opleiding begeleid je een aantal coachingstrajecten op het gebied van stress en burn-out, waar je al je kennis en ervaring uit de opleiding in integreert.

Literatuurstudie

Je krijgt kennis over stress en burn-out, coaching, coachingsmethodieken en specifieke aspecten van stress en burn-out coaching. De verplichte literatuur vind je onder de tab Praktische Informatie.

10 intervisiebijeenkomsten

Je krijgt gestructureerde opdrachten om je met een aantal mede-cursisten verder te bekwamen in het vak van coach en stress en burn-out coach, en leert aanvullende werkvormen en interventies.

Begeleiding bij het Opbouwen van jouw Certificeringsdossier

Tijdens de opleiding krijg je vier keer online begeleiding bij het opbouwen van je certificeringsdossier. Deze sessies helpen je bij het schrijven van reflectieverslagen en het uitwerken van verschillende opdrachten, in lijn met de eisen van de beroepsverenigingen. Zo werk je gedurende de opleiding stap voor stap aan een dossier dat kwalitatief voldoet aan de eisen voor de practitioner-certificering van de NOBCO.

Begeleiden van oefenkandidaten

Na elke opleidingsbijeenkomst pas je de geleerde interventies en coachingsmethodieken toe op oefenkandidaten in je omgeving.

2 Webinars over de beroepspraktijk van de coach

De Webinars worden verzorgd door ervaren coaches die je meenemen in de uitdagingen en dilemma's die je in de praktijk kunt tegenkomen tijdens je werk als coach.

Je krijgt praktische tools en verdiepende inzichten om je professionaliteit als coach verder te versterken.

Toetsing en diplomering

In je eindverslag toon je, met behulp van het competentieprofiel, aan dat je je competenties op Europees practitioner niveau hebt ontwikkeld.

Programma

Kennis, competenties en methodieken voor stress en burn-out coaching op bovenstroom en onderstroom

In de [Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid](#) leer je stress en burn-out trajecten begeleiden van probleemanalyse in het intakegesprek naar vitaliteit en re-integratie.

De opleiding is opgebouwd uit de NOBCO erkende Post-HBO Opleiding Coachen met Ziel en Zakelijkheid en de opleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out.

De opleiding **Coachen met Ziel en Zakelijkheid** leert je coachen op zowel de boven- als onderstroom van coachingsthema's, zoals stress en burn-out, en leidt op tot coach op Europees NOBCO practitioner niveau.

In de opleiding **Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out** verdiep je je in stress- en burn-out coaching en ontwikkel je specifieke vaardigheden, met een lichaamsgerichte aanpak vanuit de Gestaltmethodiek en de Polyvagaaltheorie.

Het programma van de Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

Deel A: NOBCO erkende Post-HBO Opleiding Coachen met Ziel en Zakelijkheid

- **Blok 1: Het intakegesprek, coachcontact en coachcontract op boven- en onderstroom**
Je leert hoe je de coachvraag uitvraagt op de bovenstroom en onderstroom, en onderzoekt je redderspatronen in de coachrelatie.
- **Blok 2: Emoties bij persoonlijke ontwikkeling & Masterclass**
Je groeit in het coachen op gevoelens en emoties met behulp van Verbindende Communicatie en onderzoekt je patronen in overdracht en tegenoverdracht.
- **Blok 3: Coachen op mentale kracht & vergroten lichaamsbewustzijn**
Je leert coachen op belemmerende overtuigingen (RET), lichaamssignalen (Gestalt) en empowerment en past dit toe op het thema stress en burn-out.
- **Blok 4: Werken met subpersonen & resultaatgericht coachen**
Je krijgt inzicht in het coachen met subpersonen vanuit Voice Dialogue en leert hoe je een coachingsgesprek resultaatgericht en verdiepend opstart.
- **Supervisie 1:** De bovenstroom en onderstroom van de coachvraag
- **Blok 5: Zingeven aan (levens)loopbaan**
Je ontwikkelt coachingscompetenties voor het coachen op waarden, visie en missie, en past dit toe op het thema (levens)loopbaanontwikkeling.
- **Supervisie 2:** Van intake naar 1^e coachingsgesprek
- **Blok 6: Coachen naar succesvol gedrag in de praktijk & Masterclass**
Je leert rollenspellen inzetten in je coaching en krijgt een masterclass van een ervaren coach en opleider.
- **Supervisie 3: Kernachtig coachen op de onderstroom van het coachcontract**
- **Supervisie 4: De afbouw van een coachingstraject**
- **2 Webinars: De beroepspraktijk van de coach**
- **4x Begeleiding Opbouwen certificeringsdossier**

Een uitgebreide beschrijving van dit programma vind je op de pagina [Coachen met Ziel en Zakelijkheid](#).

Bovenstaande deel van de stress en burn-out opleiding wordt ook gegeven als [online-avond opleiding \(Virtual Classroom\)](#).

Deel B: Vervolgopleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out

- **Dag 1: De intake en de barometer van de hier-en-nu situatie**
Je leert de ernst van stress en burn-out klachten bepalen en start met het coachen op lichaamsbewustzijn
- **Dag 2: Accepteren, ontspannen en energie opbouwen**
Je krijgt inzicht in de 5 O's: Oriënteren, Ontspannen, Opladen, Oplossen, Oppakken, en oefent met begeleiden van diverse lichaamsgerichte werkvormen voor de 5 O's.
- **Dag 3: Lichaamsgericht werken met veel voorkomende patronen bij stress en burn-out**
Je krijgt inzicht in een aantal veel voorkomende patronen bij stress en burn-out en leert lichaamsgerichte interventies om met deze patronen te werken in coaching.
- **Dag 4: Vitale levensenergie en terugval preventie**
Je krijgt inzicht in de Polyvagaal Theorie en het maken van een terugval preventieplan. Je leert Polyvagaal oefeningen voor het voeden van vitale levensenergie.
- **2 extra stress en burn-out coachingstrajecten met focus op lichaamsgericht werken**

Een uitgebreide beschrijving van dit programma vind je op de pagina [Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out](#).



Praktische Informatie

Data, kosten en aanmelding

Deze Opleiding tot Stress en Burn-out Coach bestaat uit de Post-HBO Coach Opleiding: Coachen met Ziel en Zakelijkheid en de vervolg Opleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out.

In de Opleiding Coachen met Ziel en Zakelijkheid leer je coachen op de boven- en onderstroom van coachingsthema's, waaronder stress en burn-out. Hierdoor word je coach op Europees NOBCO practitioner niveau.

In de Opleiding Lichaamsgericht Coachen bij Stress en Burn-out krijg je specialistische kennis over het thema stress en burn-out, leer je specifieke vaardigheden en aanpak voor stress en burn-out coachingstrajecten, en bekwaam je jezelf in het lichaamsgericht coachen vanuit de Gestaltmethodiek en de Polyvagaal Theorie.

Gedurende de hele opleiding versterk je jouw impact als stress en burn-out coach door te werken aan je persoonlijke ontwikkeling.

Data opleidingsdagen

De hele stress en burn-out coach opleiding duurt ongeveer een jaar. De opleidingsdagen duren van 9.15 tot 17.00 uur. De supervisiebijeenkomsten zijn van 9.15 tot 12.30 uur, de online begeleiding bij het opbouwen van je certificeringsdossier duurt een uur en de Webinars duren twee uur.

Aanmelden Opleiding Stress en Burn-out Coaching

Je meldt je aan door middel van de [inschrijfbutton op de website](#). De definitieve toelating vindt plaats na toetsing door de opleidingscoördinator.

Toelating

De toelatingscriteria voor deze opleiding zijn:

- HBO/WO werk- en denkniveau en minimaal 3 jaar werkervaring;
- Inzicht in je sterke kanten en ontwikkelpunten als coach en de bereidheid om hieraan te werken.

Twijfel je of je voldoet aan de toelatingseisen neem dan [contact](#) met ons op en we bekijken het samen.

Studiebelasting Loopbaancoach Opleiding met Ziel en Zakelijkheid

De Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid bestaat uit 16 opleidingsdagen, 4 online supervisiebijeenkomsten, 4 begeleidingsuurtjes, 2 Webinars over de beroepspraktijk van de coach, het begeleiden van oefenkandidaten, praktijkopdrachten, literatuurstudie, intervisie, het begeleiden van 3 coachingstrajecten en een eindverslag.

Naast de geplande opleidingsdagen, workshops, supervisies en Webinars, moet je aanvullend rekening houden met 25 studie-uren per maand.

De praktijkcoaching start na blok 4 van de opleiding.

Toetsing en Diplomerings

Na succesvolle afronding word je in het register van CPION opgenomen en krijg je 2 diploma's van Blankestijn & Partners:

- Het Post-HBO diploma 'Stress en Burn-out Coach met Ziel en Zakelijkheid'
- Het NOBCO-EMCC Practitioner erkende Post-HBO diploma 'Coach met Ziel en Zakelijkheid'

(De NOBCO stelt als aanvullende voorwaarde dat je in bezit moet zijn van minimaal een HBO-diploma (of vergelijkbaar). Heb je dat niet dan mogen we geen NOBCO-erkenning vermelden op je diploma.)

Kosten Opleiding Stress en Burn-out Coaching

De opleidingskosten van de gehele Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid bedraagt €7.235,-

Dit is inclusief de erkende diploma's, het diplomeringstraject en de inschrijving in het Post-HBO register.

In deze prijs zijn ook alle reguliere kosten inbegrepen: begeleiding tijdens de opleidingsdagen, de Webinars, de supervisiebijeenkomsten, de begeleiding bij het opbouwen van je certificeringsdossier, de beoordeling van je eindverslag, zaalhuur, lunch, studiemateriaal en de handleiding van Blankestijn & Partners.

Wanneer je het fijn vindt om tijdens de opleidingsblokken in de omgeving te overnachten, dien je dit zelf te regelen en betalen.



Blankestijn & Partners is [scholingspartner](#) van het UWV. Hierdoor kun je deze opleiding vergoed krijgen in het kader van je re-integratie. Bekijk hiervoor het [stappenplan van UWV](#).

Tijdens de opleiding maak je gebruik van verplichte boeken. Deze boeken schaf je zelf aan, zodat je literatuurstudie al voor de eerste opleidingsdag kan beginnen. Je kunt de boeken van Silvia Blankestijn onder andere kopen [via onze website](#).

- Silvia Blankestijn, Communiceren met Ziel en Zakelijkheid, Uitgeverij Boom/Nelissen
- Karin Brugman en Judith Budde, Ik en mijn ikken, Uitgeverij Thema.
- Silvia Blankestijn, Coachen in 90 minuten, Uitgeverij Boom/Nelissen



Blankestijn & Partners is CRKBO geregistreerd, daardoor is deze Coach Opleiding vrijgesteld van BTW.

Betaling in termijnen is mogelijk.

Kortingsregeling

De kortingsregeling geldt voor de opleidingen:

- Post-HBO Trainer Opleiding: Trainen met Ziel en Zakelijkheid
- Post-HBO Opleiding Systemisch Teamcoach en Teamtrainer
- Post-HBO Opleiding Stress en Burn-out Coaching met Ziel en Zakelijkheid

Wanneer je je meteen inschrijft voor 2 opleidingen ontvang je € 360,- korting op de totale opleidingskosten. Bij gelijktijdig inschrijven voor 3 opleidingen ontvang je € 740,- korting op de totale opleidingskosten.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je [contact](#) opnemen met Silvia Blankestijn (hoofdopleider): [0317 – 425134](tel:0317-425134). Je meldt je aan door middel van de [inschrijfbutton op de website](#).