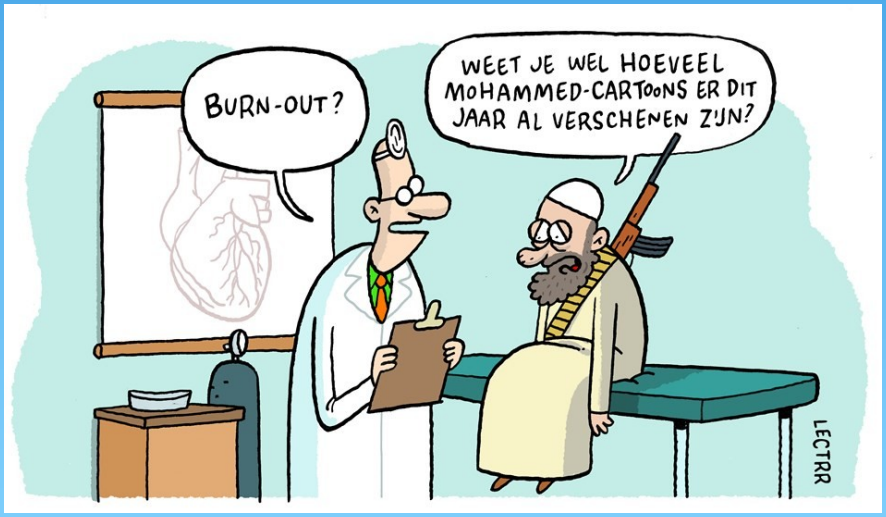
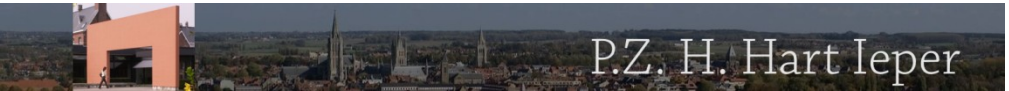
Burn-out
hype of symptoom?



Ontstaan, preventie, aanbevelingen



Stress

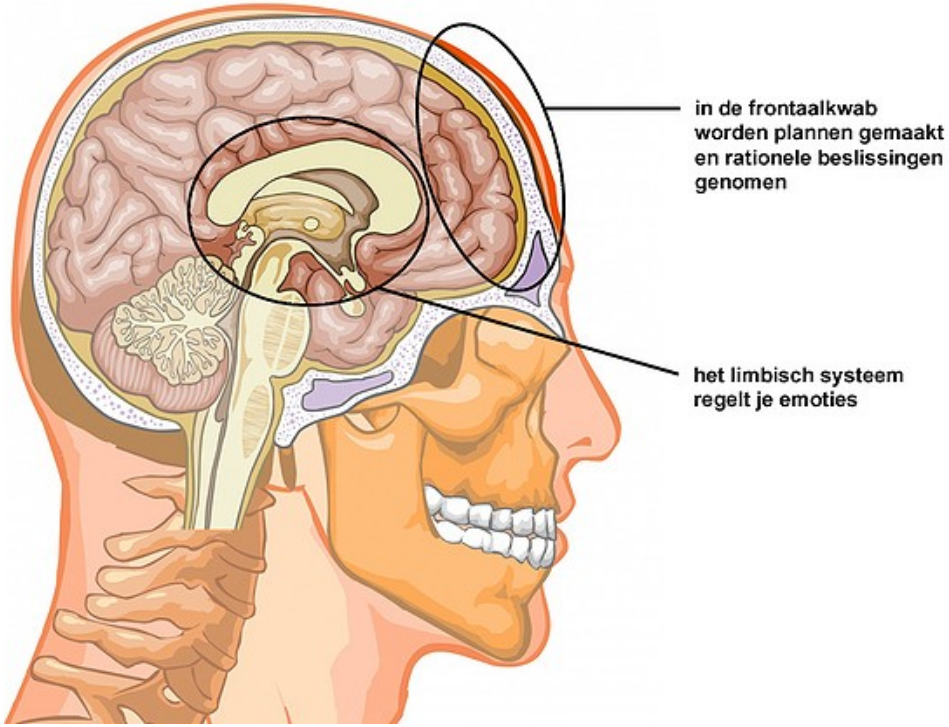
* Denkoefening: stresssymptomen

Stress + stress = 2

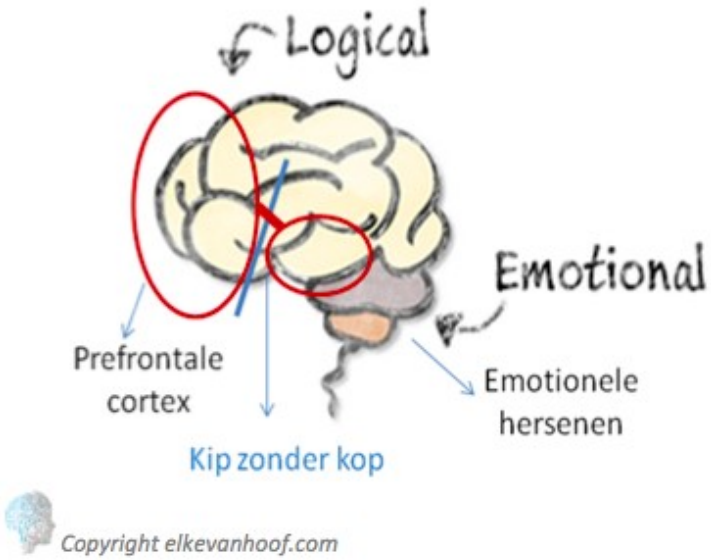
Stress + stress = 2

* Stress = reflexmatige lichamelijke reactie op een psychologisch proces
* Stress = OK
* Stress zorgt voor focus wanneer nodig
* Stress: productie van adrenaline (bijnier) en cortisol (hypothalamus)
* Stimulatie van hippocampus (creativiteit, oplossingen)

Stress + stress = 2



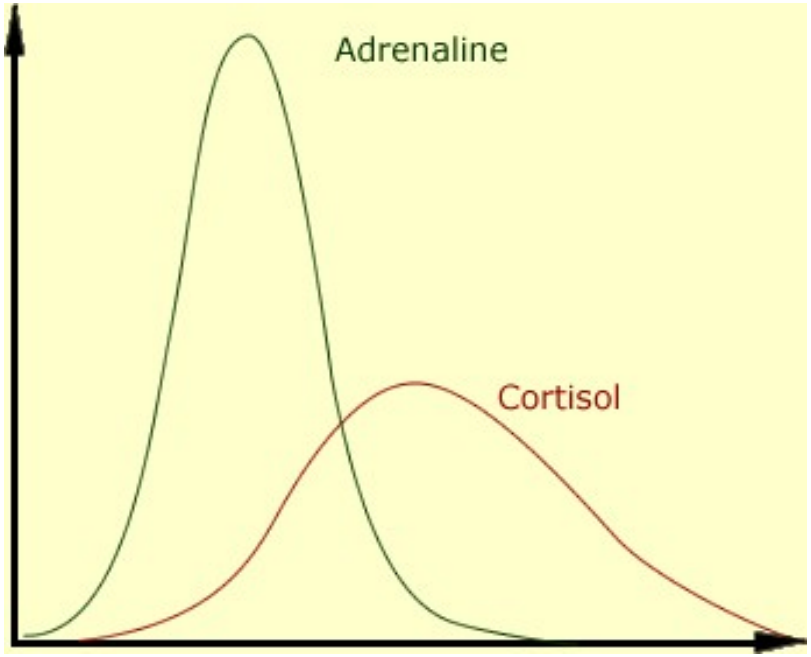
Stress + stress = 2

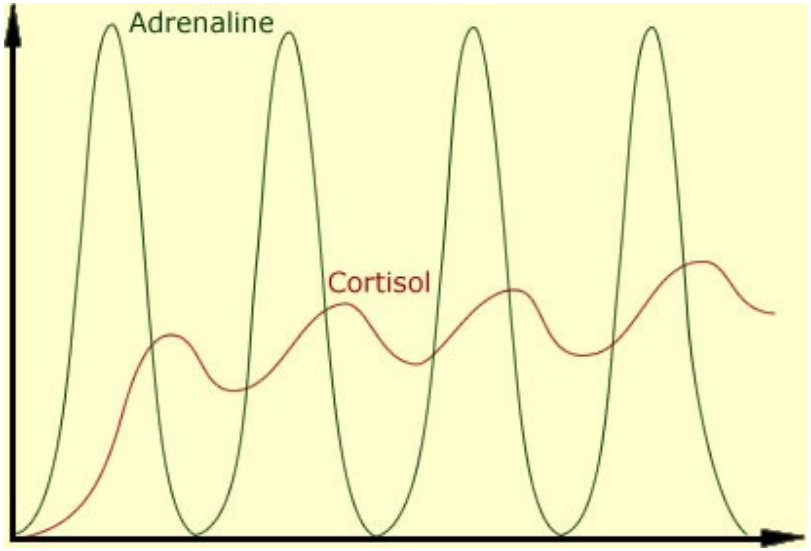


* Acute overbelasting systeem
* Verbinding PF-cortex en limbisch systeem wordt verbroken
* Koude- / warmteprikkel ->

Stress + stress = 2

* Adrenaline verdwijnt snel
* Cortisol is een blijver
* Te lang aanwezig? = CHRONISCHE stress:
  * Remming van stress-systeem
  * Stressbestendigheid neemt af
  * Aanpassingsmogelijkheden nemen af


Adrenaline
Cortisol


Adrenaline
Cortisol

Stress + stress = 2

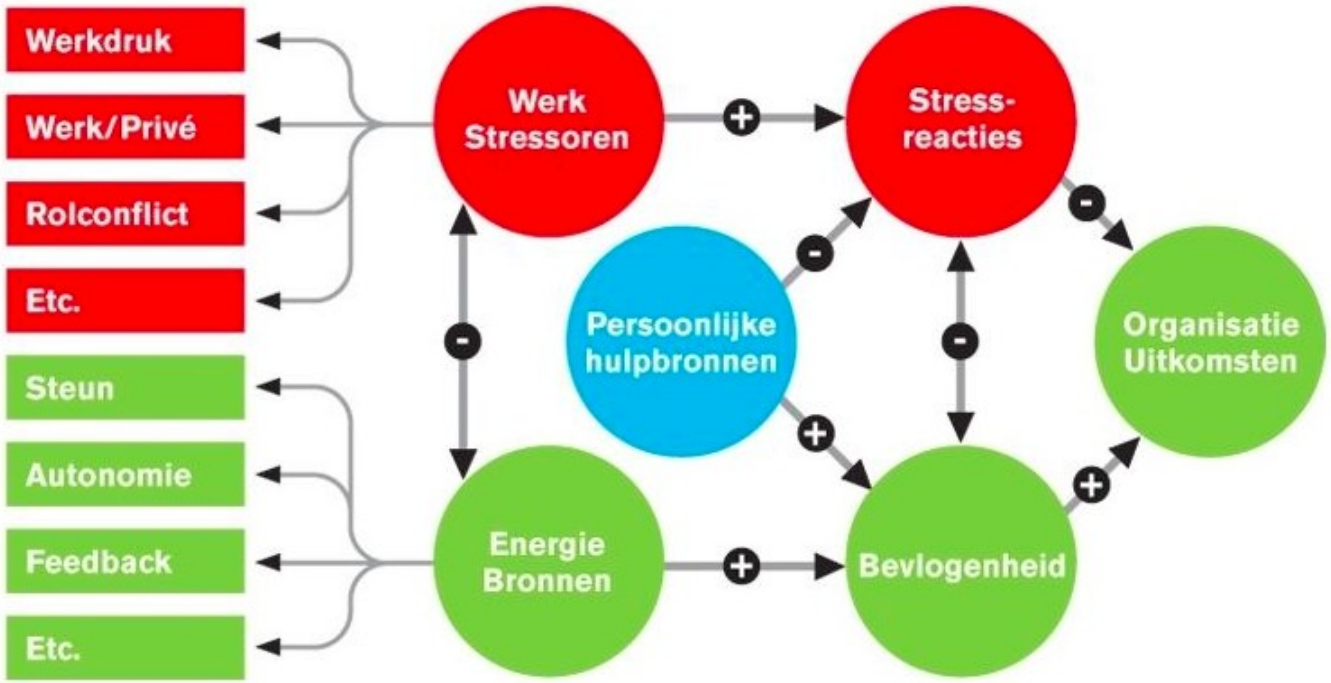
* Werking prefrontale cortex neemt af:
  * Toename negatieve gedachten
  * Onvermogen tot relativeren/nuanceren
  * Verminderde emotieregulatie
* Op lange termijn… burn-out

Burn-out vs bevlogenheid

Burn-out	Bevlogenheid
Emotionele uitputting	Vitaliteit
Depersonalisatie	Toewijding
Verminderde persoonlijke bekwaamheid	absorptie

Maslach & Jackson / Schaufeli: "Syndroom van emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke bekwaamheid bij diegenen die beroepsmatig met andere mensen werken."

Evenwicht taakeisen/hulpbronnen



Burn-out profiel?

Geuens ea, 2015 onderzoek bij vpk

"Big 5 persoonlijkheidsdimensies"	Meer of minder kans?	Verklaring?
Neuroticisme	Meer	Negatieve gevoelens als respons op gebeurtenissen, minder aangepast gedrag
Openheid	Meer	Open voor nieuwe ervaring, meer kans op emotionele uitputting
Extraversie	Minder	Positiever in het leven en op werkvloer
Altruïsme	Minder	Triggeren door omgaan met stressoren positieve reacties in omgeving
Consciëntieusheid	beide	Nauwkeurig en betrokken, wel meer kans op uitputting

Burn-out profiel?

* Luc Dewulf, Talentdenken:
  * Ja-zegger: makkelijk
  * Bezige Bij
  * Foutenspeurneus

Factoren tot werkgerelateerd welbevinden

* “5 A’s”:
  * Arbeidsvoorwaarden: contract, UR, groei
  * Arbeidsinhoud: contact met publiek
  * Arbeidsverhouding: relaties
  * Arbeidsorganisatie: prestatiedruk, werksfeer
  * Arbeidsomstandigheden: veiligheid,…

Versterkend effect voor PSR:

* Paradoxale bevelen:
  * Vb autonoom werken vs strikte procedures en toezicht
  * Samen moeten werken met “concurrenten”
* Rolconflicten:
  * Presentie vs toezicht vs administratie
  * Vertrouwensband opbouwen vs straffen

Preventie van Burn-out

* -> preventie bij PSR
* Rol voor werkgever
* Rol voor werknemers
* CPBW actieve rol
* Wettelijk verplicht
* Strategie-ontwikkeling

Aanbevelingen: organisatie

* Preventie van burn-out:
  * Beheersen en verlagen van de werkdruk
  * Vermijden en aanpakken van rolconflicten
  * Verhogen van de sociale steun onder collega's
  * Recrutering, vorming en coachen van leidinggevenden

Aanbevelingen: organisatie

* Bevorderen van bevlogenheid:
  * Bevorderen en verhogen van autonomie
  * Verbeteren van de vaardigheidsbenutting
  * Verhogen van de sociale steun onder collega's

Aanbeveling: leiding geven

* Switch in leidinggevende stijl:
  * Switch 1: bijwerken van tekorten?
  * Switch 2: lineair denken?
  * Switch 3: aprilvisserij?
  * Switch 4: blinde vlekken, P.I.T.A ?
  * Switch 5: angel?

Switch 2: lineair -> circulair

* Dader/slachtoffer, oorzaak/gevolg en schuldmodel is niet productief
* Hoe speelt de wederzijdse beïnvloeding met/tussen collega's?

Switch 3: weg met aprilvisserij

* Twijfel, opmerking over functioneren MW:
* TIJDIG communiceren!
* Voor “closing the gap” te moeilijk wordt

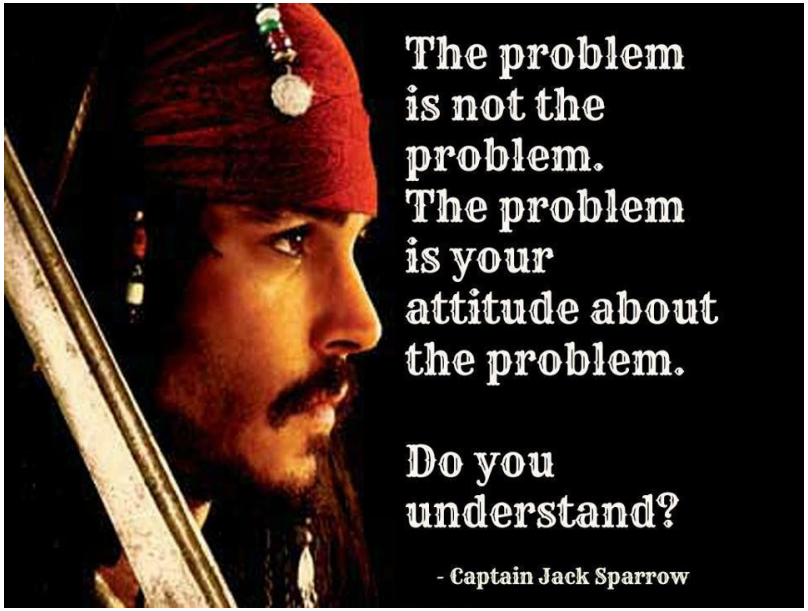
Switch 4: blinde vlekken, P.I.T.A ?

* Ken je als leidinggevende jouw blinde vlekken?
* Voor wie ben jij misschien een P.I.T.A?

Switch 5: conflict

* Haal tijdig de angel uit een conflict!
* Ga conflict niet uit de weg
* Conflict is energie
* Zet in op communicatie in jouw team!!

Aanbeveling 1 : individu



* Problematiseer problemen niet
* Durf ze aanpakken
* Aanvaard goede raad
* Zelfs van een piraat

Aanbeveling 2 : individu

Aanbeveling 3 : individu

Aanbeveling 4 : individu

Aanbeveling: individu 5

Aanbeveling: individu 6

we mogen gerust meer Georges zijn

TRABZONSPOR