

Stress- en burn-outcoach

Tijdens deze opleiding ontwikkel je kennis en vaardigheden om mensen met stress- en burn-outklachten te begeleiden naar mentale gezondheid.



Steeds meer mensen ervaren stressklachten. Ervaar jij dat ook in jouw werk als coach en wil jij je specialiseren in stress- en burn-outbegeleiding? Tijdens de opleiding Stress en burn-outcoach leer je hoe je mensen effectief ondersteunt bij herstel en mentale veerkracht versterkt. Je verdiept je in de oorzaken en signalen van stress en burn-out en ontwikkelt vaardigheden om duurzame verandering in leefstijl en mindset te creëren. Daarnaast krijg je inzicht in hoe je samenwerkt met andere professionals binnen het begeleidingstraject, zodat je als gespecialiseerde coach een waardevolle rol vervult in het herstelproces van je cliënten.

Deze opleiding is door de VESB geaccrediteerd als Basisopleiding SB-O Coach. Beschik je over aantoonbaar hbo werk- en denkniveau en heb je naast deze opleiding minimaal een zesdaagse basisopleiding tot coach gevolgd, zoals onze ICM Coachingsopleiding? Dan kun je bij de VESB lid worden als stress- en burn-outcoach. Kijk voor meer informatie hierover op de [website van de VESB](#).

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.795,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen



- ✓ NOBCO en StiR verstrekken PE-punten voor dit programma
- ✓ Deze opleiding is door de VESB geaccrediteerd als Basisopleiding SB-O Coach
- ✓ Waardevolle, gedegen coachspecialisatie in slechts 4 maanden
- ✓ Inclusief digitale toolbox met oefeningen en vragenlijsten, ook na de opleiding beschikbaar
- ✓ Vele oefeningen en gesprekstechnieken die je direct in de praktijk kunt brengen bij je coachee

Resultaat



- ✓ Je herkent stress- en burn-outklachten
- ✓ Je weet wat de fysieke en mentale oorzaken en gevolgen zijn van stress
- ✓ Je herkent lichaamssignalen en integreert ontspanningstechnieken in werk en leven
- ✓ Je werkt oplossingsgericht vanuit de kracht van de coachee
- ✓ Je coacht op ontspanning en acceptatie
- ✓ Je verbindt mensen (opnieuw) met hun levensvisie en missie
- ✓ Je begeleidt mensen in het analyseren van werkstressoren en het maken van werkkeuzes die aansluiten bij hun energie, waarden en competenties
- ✓ Je coacht op sterke kanten en werkt samen aan een werkherlevingsplan op maat

Doelgroep



Heb je ruime ervaring in een-op-een coaching, bijvoorbeeld als coach of therapeut? En wil je vaardigheden ontwikkelen om mensen met stress- en burn-outklachten goed te begeleiden? Dan is deze opleiding geschikt voor jou.

Wil je je specialiseren tot stress- en burn-out coach? Dan is het belangrijk dat je eerst een gedegen coachingsopleiding hebt gevolgd. Alleen dan kun je jezelf een professionele en betrouwbare coach noemen. Bekijk bijvoorbeeld de door NOBCO/EMCC geaccrediteerde [ICM Coachingsopleiding](#).

Wij geloven dat je het beste leert in de praktijk, daarom is het bij het volgen van deze opleiding van belang dat je een coachee met stress- of burn-outklachten begeleidt.

Programma



Dag 1 & 2: Tot stilstand

- Herkennen en erkennen van stress- en burn-outklachten
- Verschil tussen gezonde en ongezonde stress
- Intake en analyse van de huidige situatie
- Werken aan herstel
- Lichaamsbewustwording vergroten
- De rol en verantwoordelijkheden van de stress- en burn-outcoach
- Onderscheid tussen energiegevers, -herstellers en -slurpers

Dag 3 & 4: De diepte in

- De vier energiebronnen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel
- Samenhang tussen gedachten, gevoel en fysiologie
- Principes van Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
- Principes van Transactionele Analyse (TA) drivers en belemmerende overtuigingen
- Zingeving in werk en leven

Dag 5 & 6: De draad oppakken

- De eigen rol in organisatiecontext
- Analyse van werkstressoren en match met werk
- Overlevingsplan en het werkherlevingsplan
- Werken aan competenties
- Weerbaarheid op de werkvloer
- Handvatten voor lastige situaties en personen

Tijdens deze opleiding is intervisie een verplicht onderdeel. Je komt minimaal twee keer samen met je medecursisten tussen de bijeenkomsten door om te reflecteren. Deze reflecties neem je mee in je eindopdracht.

Studiewijze



Intake

Tijdens de online intake geef je aan wat jouw leerdoelen, wensen en verwachtingen zijn. Je maakt daarmee vooraf helder wat je wilt bereiken; zowel voor jezelf als voor de docent. Jouw persoonlijke leerdoelen staan centraal tijdens de training.

Bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn gericht op interactie met jouw docent en medecursisten.

De docent

De docent is een expert met veel ervaring op het gebied van stress- en burn-outcoaching en bovenal jouw persoonlijke leercoach.

Online leeromgeving

Naast de interactieve klassikale dagen werk je met de rijke online leeromgeving die je ondersteunt in je leerproces. Na de opleiding houd je één jaar toegang tot het online materiaal ter verdieping en naslagwerk.

Plaats & data



ICM verzorgt de opleiding Stress- en Burn-outcoach van 09.30 tot 17.00 uur en omvat 6 bijeenkomsten. De gehele opleiding duurt 4 maanden. Tevens is deze opleiding volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in september 2026, november 2026, februari 2027 en september 2027.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: vrijdag, zaterdag, woensdag of donderdag
Amsterdam	Dag: zaterdag, donderdag, woensdag of vrijdag
Arnhem	Dag: woensdag, zaterdag, vrijdag of donderdag
Breda	Dag: woensdag, vrijdag, zaterdag of donderdag
Den Bosch	Dag: vrijdag of donderdag
Den Haag	Dag: vrijdag of donderdag
Eindhoven	Dag: zaterdag, vrijdag, woensdag of donderdag
Groningen	Dag: woensdag, vrijdag, zaterdag of donderdag
Rotterdam	Dag: vrijdag, woensdag, zaterdag of donderdag
Utrecht	Dag: vrijdag, zaterdag, woensdag of donderdag
Zwolle	Dag: vrijdag, zaterdag, donderdag of woensdag

Investing



De investering bedraagt € 2.795,-.

De investering bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur en lesmateriaal
- Online leeromgeving
- Praktijkopdrachten

Betaling in 2 termijnen is mogelijk. Je betaalt dan € 1423,- per termijn (excl. btw en arrangementskosten).

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Vooropleiding

Deze opleiding is bedoeld voor mensen die al een stevige basis hebben in coaching. We gaan ervan uit dat je al kennis hebt van coachingsmodellen, -technieken en -vaardigheden en dat je deze ook in de praktijk hebt toegepast. Heb je nog geen ervaring op het gebied van coaching, dan raden we je aan om eerst de [ICM Coachingsopleiding](#) te doen. Voor deze opleiding is hbo werk- en denkniveau wenselijk.

Studievoorbereiding

Iedere studiebijeenkomst vereist ongeveer 4 tot 6 uur studievoorbereiding.

Diploma

De opleiding Stress- en burn-outcoach biedt de mogelijkheid om het diploma te behalen:

Stress- en burn-outcoach – ICM diploma

Tijdens de opleiding voer je een praktijkopdracht uit. Wanneer je deze opdracht met een positief resultaat afsluit, ontvangt je het officiële ICM diploma.

Pakketvoordeel

ICM biedt je de mogelijkheid om de ICM Coachingsopleiding en de opleiding Stress en Burn-outcoach in [één pakket](#) te behalen. Als je je voor beide cursussen als pakket inschrijft, heb je een voordeel van €300,- (bij de opleiding Stress en Burn-outcoach) ten opzichte van twee afzonderlijke inschrijvingen. Je start met de ICM Coachingsopleiding en daarna volg je de opleiding Stress en burn-outcoach.

[Je kunt je op deze pagina voor dit pakket inschrijven.](#)

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook [incompany](#) aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/coachen-als-beroep/stress-en-burn-outcoach/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.