

Stress- en burn-outcoach

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



In de hedendaagse samenleving ervaren steeds meer mensen symptomen van stress. Ervaar je invloed daarvan in jouw werk als coach of begeleider? En wil je mensen met stress- of burn-outklachten effectief leren coachen? Tijdens de opleiding Stress en burn-outcoach ontwikkel je vaardigheden om mensen met stress- en burn-outklachten te begeleiden naar fysieke en mentale gezondheid. Je leert wat de begrippen stress en burn-out inhouden en hoe je bij de ander mentale veerkracht versterkt en duurzame verandering in leefstijl en mindset creëert. Daarnaast krijg je inzicht in hoe je samen kunt werken met eventuele andere professionals in het begeleidingstraject.

Kenmerken

Studieduur	4 maanden
Investering	€ 2.695,-
Aantal locaties	9

Unieke voordelen



- ✓ NOBCO en StiR verstrekken PE-punten voor dit programma
- ✓ In combinatie met de ICM Coachingsopleiding een volledig erkend pakket door NOBCO en StiR
- ✓ Waardevolle, gedegen coachspecialisatie in slechts 4 maanden
- ✓ Je ontvangt de ICM Coachkaarten, als hulpmiddel voor jou als coach

Resultaat



- ✓ Je weet wat de fysieke en mentale oorzaken en gevolgen zijn van stress
- ✓ Je herkent stress- en burn-outklachten
- ✓ Je kunt de aanleiding en oorzaken van stress in kaart brengen
- ✓ 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 effectief naar een vitale en gezonde leefstijl
- ✓ Je begeleidt mensen constructief bij een (her)integratietraject

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 door NOBCO/EMCC geaccrediteerde [ICM Coachingsopleiding](#).

Programma



- Herkennen en erkennen van stress- en burn-outklachten
- Vier fasen naar een burn-out
- Mindset en overtuigingen
- Vijf fasen van herstel
- Vitaliteit en een gezonde leefstijl
- Versterken van mentale veerkracht
- Coachen op acceptatie en ontspanning
- Oplossingsgericht begeleiden
- Omgaan met bedrijfsarts, leidinggevende en collega's
- Preventief coachen op stressklachten
- (Her)integratie en terugvalpreventie
- Praktijk cases en opdrachten

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 onbeperkt 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 februari 2025, april 2025, september 2025, november 2025, februari 2026 en april 2026.

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

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

Investing



De investering bedraagt € 2.695,-.

De investering bestaat uit:

- Leskosten
- Literatuur en lesmateriaal
- Online leeromgeving
- Praktijkopdrachten

Betaling in 2 termijnen is mogelijk. Je betaalt dan € 1357,50 per termijn (excl. btw en arrangementskosten).

Dit bedrag is excl. € 47,50 per dag voor het dagarrangement of € 17,50 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



Iederee 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.