

# YOU XL

burn-out de baas



Een unieke formule  
voor coaching & training  
bij stress & burn-out.

## ONZE MENTALE GEZONDHEID IS JUÍST NU RELEVANTER DAN OOI!

Het zijn onzekere tijden. Extra uitdagingen stapelen zich maatschappijbreed op: eenzaamheid, (financiële) onzekerheid, gebrek aan uitlaatkleppen, verdeeldheid, gebrek aan perspectief... Aandacht voor ons mentale welzijn is daarom belangrijker dan ooit! Gezonde werknemers vormen het fundament van een succesvolle organisatie. Investeer in dit fundament. Het is de basis voor geluk en succes op de korte én de lange termijn!



### ALL-IN TRAJECT

Het 'All-In Traject' wordt ingezet als er sprake is van (langdurige) uitval en dus een ziekmelding. Het traject is gericht op zowel herstellen als re-integreren.

[Lees meer op de volgende pagina.](#)



### TRAJECT FLEXIBEL

Het 'Traject Flexibel' wordt ingezet als er nog geen sprake is van (langdurige) uitval en dus geen ziekmelding. Het is erop gericht een burn-out te voorkomen.

[Lees meer op de volgende pagina.](#)



### DOE-TRAININGEN

Inzichten bekijken het best wanneer hier een ervaring aan gekoppeld zit. Mensen onthouden niet wat je ze verteld hebt (zeker niet op de lange termijn), maar wel wat ze ervaren en gevoeld hebben. [Lees meer op de volgende pagina.](#)



### TRAJECT SPECIFIEK

In dit kortdurende traject werken we met krachtige, ervaringsgerichte technieken die emotionele lading verlichten of zelfs doen verdwijnen.

[Lees meer op de volgende pagina.](#)

Lees op de volgende pagina meer over de trajecten

youxl.nl



### ALL-IN TRAJECT

De formule van YouXL om effectief en duurzaam van burn-out te herstellen luidt:

*Duidelijkheid en veiligheid + een stevig fundament + werken aan de kern van het probleem = een duurzame verandering.*

Zelfs zonder verdere uitleg klinkt dit als common sense, toch? En dat is het ook! In de praktijk blijkt echter dat er vaak tools worden aangereikt maar dat er op fundamenteel niveau te weinig verandert, waardoor terugval optreedt. Of dat er te weinig fundament wordt gecreëerd voor effectief herstel.

Een kaartenhuis stort in als je hier een kaart uit wegneemt. Vandaar dat een strategie essentieel is om iemand effectief en duurzaam uit een burn-out te helpen. Gun jezelf een effectief en duurzaam herstel. Een fundament voor het leven!

*Het 'All-In Traject' wordt ingezet als er sprake is van (langdurige) uitval en dus een ziekmelding. Het traject is gericht op zowel herstellen als re-integreren.*



### TRAJECT FLEXIBEL

Net zoals het 'All-In Traject', bevat het 'Traject Flexibel' de 'YouXL formule':

*Duidelijkheid en veiligheid + een stevig fundament + werken aan de kern van het probleem = een duurzame verandering.*

Voorkom erger en gun jezelf de kortste weg naar een effectief en duurzaam herstel!

Het 'Traject Flexibel' wordt ingezet als er nog geen sprake is van (langdurige) uitval en dus geen ziekmelding. Het is erop gericht een burn-out te voorkomen dus re-integratie is hierbij niet aan de orde.



### DOE-TRAININGEN

Inzichten bekijken het best wanneer hier een ervaring aan gekoppeld zit. Mensen onthouden niet wat je ze verteld hebt (zeker niet op de lange termijn), maar wel wat ze ervaren en gevoeld hebben. Daarom zijn trainingen van YouXL dynamisch, interactief en ervaringsgericht.

*Stressmanagement en teambuilding in één!*

Juist in deze onzekere tijden van Corona en toenemend individualisme is er behoefte aan verbinden en samen nieuwe ervaringen opdoen. Laten we kijken wat er binnen de beperkingen wél mogelijk is!



### TRAJECT SPECIFIEK

Het 'Traject Specifiek' wordt ingezet bij een specifieke hulpvraag op het gebied van mentaal welzijn. Denk bijvoorbeeld aan de algehele Corona-blues. *In een kort traject werken we naar een specifieke doelstelling toe.*

In dit kortdurende traject werken we met krachtige, ervaringsgerichte technieken die emotionele lading verlichten of zelfs doen verdwijnen, zoals IEMT (integral Eye Movement Therapy). Je komt op bewust en onbewust niveau in contact met je intuïtie, vertrouwen, kracht, wijsheid en positiviteit. Zeer relevant en belangrijk voor thema's rondom vitaliteit, loopbaan- en talentontwikkeling en leiderschap.

Het 'Traject Specifiek' is ideaal voor een 'boost' van je mentale welzijn!