



ONLINE BROCHURE

ReCharge, ReCreate, Resilient Minds
& Herstellen van burnout Challenge

E

In deze brochure vind je uitleg over alle programma's

- ✓ *ReCharge DIY*
- ✓ *ReCreate DIY*
- ✓ *Resilient Minds DIY (eind april beschikbaar)*
- ✓ *Herstellen van burnout Challenge*



RECHARGE DIY

In ReCharge creëren we in 6-12 weken een stabiele basis voor je herstel.

Het doel is overzicht krijgen, regie voelen, een positieve mindset ten op zichte van je herstel krijgen én leren hoe je kunt luisteren naar je lichaam. Je leert niet alleen hoe je een grens voelt, maar we oefenen direct hoe je dit aangeeft. Zodat je op het moment suprême niet meer verstijfd en thuis baalt dat je weer over je grens bent gegaan. Dat maakt dat je écht kunt gaan herstellen.

ReCharge DIY

Jouw persoonlijke gids naar herstel

DE MODULES VAN RECHARGE

01

Voorbereiding

Je krijgt een waardevolle oefening om je alvast voor te bereiden op dit programma. Deze gaat je al veel inzichten geven en je ontdekt een rode lijn in je gedrag.

02

Sparkle

Je leert de kunst van het verleiden van je nervus vagus, een onderdeel van je parasympatisch (herstel) systeem.

03

Ritme & Rust

We willen graag ons zenuwstelsel laten weten dat we veilig zijn. In deze module leer je hoe je dat doet.

04

Emoties

In deze module leer je hoe je emoties kan gebruiken om je leven in te richten op een manier die bij jou past én burnout te voorkomen.

05

Afkeer

Afkeer is dé emotiegroep die je wilt beheersen. Hiermee geeft jouw lichaam een grens aan. Je gaat oefenen hoe dit voor jou werkt.

06

Live Q&A

Bij deelname van de DIY zit ook een Q&A waarin je al je vragen kunt stellen of een persoonlijke casus kunt inbrengen.

DIT IS HET PROGRAMMA

- ✓ *De modules staan al voor je klaar in de online leeromgeving, dus je kunt direct beginnen.*
- ✓ *Een Q&A via ZOOM om al je vragen te stellen.*
- ✓ *Onbeperkt toegang tot een fijne community en leeromgeving waar je alle opnames, werkboeken, audio's en templates terug kunt vinden.*



TESTIMONIAL RECHARGE:



Ruby

Mij heeft het gebracht dat ik nu snap hoe herstelproces in je lichaam werkt en hoe je hier invloed op kunt hebben of positief om kunt draaien. Wanneer stop je en wanneer kun je iets doen, je lijf geeft het zelf aan. Ik heb het nog niet gemasterd, maar ik ben met vallen en opstaan op de goede weg. Ik zou het zeker aanraden aan iemand die is uitgevallen met een burn-out en niet zo goed weet wat nu goed is om wel en niet te doen.

RECREATE DIY

In ReCreate ga je 6-12 weken aan de slag met het herkennen en aanpassen van jouw patronen

Je ontdekt jouw vermijdings- of verdovingsstrategie én leert nieuwe gezondere strategieën aan. Zodat je meer energie overhoudt voor de dingen die belangrijk zijn in je leven. Een confronterend én enthousiast programma om echt tot verandering te komen!

ReCreate

Wil de echte jij nu opstaan?

EVELIENAARTEN.NL

DE MODULES VAN RECREATE

01

Vorbereiding

In de eerste module krijg je uitleg over de Huddle omgeving.

02

Strategie en interne regels

In deze module spring je direct in het diepe. Je gaat je patronen ontdekken en uitwerken. Al je vermijdings- en verdooving strategieën komen vandaag aan het licht.

03

Accepteren als strategie

De eerste nieuwe strategie is acceptatie. We gaan oefenen met het toelaten van ongemakkelijke emoties, die je eigenlijk wilde wegduwen met je oude patronen.

04

Observator positie

In deze module leer je een skill aan waardoor je je eigen gedrag en patronen kunt zien gebeuren. Waardoor je kunt ingrijpen en je gedrag kunt shiften. Deze skill is een must-have!

05

Identiteit

Wie ben jij eigenlijk en passen al die rollen wel bij jou? In deze module ontdek je waar jouw zelfbeeld uit bestaat en hoe je werkelijk dicht bij jezelf blijft.

06

Q&A

Bij deelname van de DIY zit ook een Q&A waarin je al je vragen kunt stellen of een persoonlijke casus kunt inbrengen.

DIT IS HET PROGRAMMA

- ✓ *De modules staan al voor je klaar in de online leeromgeving, dus je kunt direct beginnen.*
- ✓ *Een Q&A via ZOOM om al je vragen te stellen.*
- ✓ *Onbeperkt toegang tot een fijne community en leeromgeving waar je alle opnames, werkboeken, audio's en templates terug kunt vinden.*



RESILIENT MINDS (COMING SOON!)

Stoppen met piekeren en overdenken. Met afstand leren kijken naar je gedachten en dit als nieuwe strategie kunnen inzetten om te blijven herstellen van burnout klachten.

Wat gaat dit programma jou opleveren:

- Je gaat het leven minder serieus nemen
- Meer plezier en lichtheid ervaren in je dag
- Angsten zullen afnemen én gaat minder in je hoofd leven
- Stressklachten zullen afnemen omdat je deze kalmeert door je gedachten op afstand te kunnen waarnemen



RESILIENT MINDS

In 12 weken
meer rust in je
hoofd &
minder
gepieker

RESILIENT MINDS

01

Mindful

Dit is de shift die je leert maken van in gedachten zijn naar in het moment zijn. Vanuit hier kan je een bewust keuze maken.

02

Intentie

Een bewuste intentie geeft sturing aan je brein en gedrag. In deze module kies wat jij dit programma wilt nastreven.

03

Transformeer

Er zijn altijd gedachten die je veerkrachtige mindset in de weg kunnen staan. Deze leer je transformeren met een simpele methode.

04

Creëer

Je leert de positie innemen, van waaruit je gaat creëren. Jij gaat hier de persona uitwerken en de mindset die nastreeft

05

Programmeer

Onze hersenen leren door herhaling. Maar er is meer nodig dan je wensen uitspreken. Dit leer je op een ander niveau toepassen.

06

Resilient Minds Methode

Hierin komt alles samen. Met deze methode krijg je grip op je mindset en leven.

DIT IS HET PROGRAMMA

- ✓ *De modules staan al voor je klaar in de online leeromgeving, dus je kunt direct beginnen.*
- ✓ *Een Q&A via ZOOM om al je vragen te stellen.*
- ✓ *Onbeperkt toegang tot een fijne community en leeromgeving waar je alle opnames, werkboeken, audio's en templates terug kunt vinden.*



HERSTELLEN VAN BURNOUT CHALLENGE

Je krijgt 30 dagen lang elke dag toegang tot 1 video met daarin een oefening, tip of opdracht je helpt in jouw herstel.



30 video's

Online community

Vragen stellen in de groep

Goede basis om te herstellen

DIT IS DE CHALLENGE

- ✓ *Creëer een fijn ochtendritueel voor jezelf door elke ochtend een opdracht te bekijken en uit te voeren.*
- ✓ *De video's staan al voor je klaar in de online leeromgeving, dus je kunt direct beginnen.*
- ✓ *Onbeperkt toegang tot een fijne community en leeromgeving waar je alle video's onbeperkt terug kunt kijken.*





Hoi, ik ben Evelien

Ik ben arbeids & organisatiepsycholoog en burnout coach en heb de afgelopen 9 jaar al meer dan 1000 mensen mogen helpen met mijn coaching, masterclasses en programma's.

EVEN VOORSTELLEN

En dit is wat ik doe

Ik help je herstellen van je burnout, niet alleen door mijn kennis te delen, maar vooral door het oefenen met nieuwe strategieën.

Ik leer je luisteren naar je emoties en daar naar te handelen. En ik leer je gezonder omgaan met je denken. Ik laat je ervaren dat het leven vrolijker en lichter kan zijn.





MIJN EIGEN ZOEKTOCHT

Ik was net zoals jij. Ik zal ook vooral in mijn hoofd en wilde voor iedereen zorgen. Ik knalde altijd door en vond dat ik 'stoer' en hard moest zijn voor mezelf.

Pas toen ik leerde dat mijn lichaam super helder kon aangeven of iets wel of niet goed voor mij was veranderde alles. Mijn 'denken' heb ik altijd overgewaardeerd. Nu ik kan voelen en daar naar durf te handelen, voelt alles veel lichter en simpeler. Het is niet moeilijk, maar je lichaam heeft wel even de tijd nodig om te kunnen herstellen.

WELK VAN DEZE PROGRAMMA'S PAST BIJ JOU?

Wist je dat van elk programma er ook een LIVE variant is?

Deze starten 1 a 2 keer per jaar. Houdt de socials of de website in de gaten voor de nieuwe data en zet jezelf alvast op de wachtlijst.



Ready?

LET'S DO THIS

RECHARGE DIY

Staat al voor je klaar in de online leeromgeving.

RECREATE DIY

Staat al voor je klaar in de online leeromgeving.

RESILIENT MINDS DIY

DIY vanaf midden/eind april beschikbaar





Dank je wel

Voor het doorlezen van dit voorstel. Ik hoor graag je feedback, vragen of aanvullingen op dit document. Mail me gerust op welkom@evelienaarten.nl of stuur me een DM via Instagram

Hartelijke groet,

Evelien

www.evelienaarten.nl