Ulbe Tolner

STRONG TALENTS METHODE UITGELEGD

Jouw droombaan vinden,
of creëren.

Hiermee voorkom jij een burn-out.

e-book

Inhoud

- Hallo
- Oorzaken burn-out
- De Strong Talents Methode
- Voordelen van de Strong Talents Methode
- Neem die stap

Hallo,

Werk is een belangrijk onderdeel van ons leven. Gemiddeld spenderen we meer dan 30 uur per week aan werk. Je zou dus verwachten dat we werk doen dat ook echt leuk is, wat waarde heeft, waar je blij van wordt, wat je energie geeft.

Helaas is de praktijk anders. Slechts 17% is helemaal blij en tevreden met het werk. Dat betekent dat 83% dat niet is. Dat heeft te maken met de inhoud van het werk, maar ook met hoe iemand in het werk zit. Er is de afgelopen 10 jaar veel veranderd binnen bedrijven: reorganisaties en bezuinigingen waardoor functies drastisch inhoudelijk veranderd zijn. We ploeteren wat af op het werk en lopen daarbij grote kans om burn-out klachten te krijgen of door burn-out uit te vallen.

Daar is echt wel wat aan te doen. Burn-out is te voorkomen. Je kan ontdekken wat voor jou een droombaan is. Hoe jij jouw dag zo kan indelen dat je energie krijgt en behoudt.

In dit e-book wil ik je kort uitleggen wat de Strong Talents Methode is. Hoe jij de regie over je werk in handen kan krijgen, om het beste uit jezelf te halen. Hoe jij meer energie van je werk kunt krijgen, zodat je geen burn-out hoeft te krijgen.

Minstens 40 jaar van je leven breng je werkend door. Ga dan ook werk doen waar je enthousiast over bent en wat je energie geeft.

Ga jij jezelf beter begrijpen en accepteren jezelf zoals je bent en weet je ook waar jouw groeipotentieel zit.

Veel leesplezier, Ulbe

Oorzaken van een burn-out

Burn-out is momenteel in Nederland werkziekte nummer één. Onderzoek toont aan dat 1 op de 6 werknemers burn-out klachten heeft.

Burn-out

Een burn-out is altijd werk gerelateerd, het gaat over hoe jij in jouw werk staat en kan op twee manieren ontstaan. Problemen in de privé sfeer kunnen als een katalysator werken.

Hoe kan je in een burn-out komen?

1. Wanneer je teveel bezig bent met, of werkt vanuit je kleine KernTalenten. Dan ben je teveel bezig bent met wat jou energie kost.

2. Een burn-out kan je ook oplopen wanneer je veel werkt vanuit je sterke KernTalenten, maar niet voldoende tijd neemt om je te ontspannen door het nemen van mentale tijd en ruimte of door niet voldoende fysiek bezig te zijn.

   Vergelijk het weer met een elastiekje. Om de rekbaarheid goed te houden heeft de elastiek het nodig dat geregeld de spanning er even afgaat. Op die manier blijft een elastiek voor lange tijd goed bruikbaar.

3. Een derde mogelijkheid is dat je boven jouw intelligentieniveau werkt. Het werk groeit je que intellect boven je pet. Je moet de hele tijd op je tenen lopen om het allemaal bij te benen.

De Strong Talents Methode

Met de Strong Talents methode zie je wat jouw risico is op het oplopen van burn-out klachten of uitval door burn-out.
Daarvoor gebruik ik de **Burn-out Assessment Test** (BAT).
Ontwikkeld onder andere aan de Universiteit van Leuven. Dit is de meest recente en meest betrouwbare test om risico op burn-out te meten.

En omdat voorkomen van een burn-out vele malen beter is dan het genezen er van, wordt de de **KernTalenten methode** van Coretalents gebruikt.

Het belangrijkste wat jij kan doen om een burn-out te voorkomen is om mentaal en fysiek vitaal te worden en te blijven. Ga googelen en je ontdekt honderden sites die jou vertellen hoe je vitaal kan worden. Die verkondigen geen onwaarheden, maar de hele waarheid vertellen zij jou niet. Waarom niet? Zij kennen jou niet.

Ken jezelf
In het algemeen geldt dat sportief goed voor je is, maar ik ken iemand die van sporten juist een burn-out krijgt. In het algemeen geldt dat ontspannen goed is, maar hoe ontspan jíj? Door met anderen te sporten of door te luisteren naar klassieke muziek?.

Het is dus heel belangrijk dat jij jezelf leert kennen. Wie jij in essentie bent. Dat je weet wat jou energie geeft en wat jou energie kost. Wat jouw behoefte aan mentale en fysieke bezigheid is en hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt. Dat ontdek je alleen met de Strong Talents Methode.

Voordelen van Strong Talents Methode

Wanneer je alle twee assessments hebt gedaan en je hebt je rapport ontvangen, dan heb je alle tools in handen om de regie over jouw leven te pakken.

a. Je weet wat jij kan doen om van je werk een droombaan te maken.
b. Je gaat keuzes maken over welke taken wel bij je horen en welke niet. (Je zult waarschijnlijk nooit van alle minder leuke taken die jou energie kosten afkomen, maar hoe minder des te beter voor jou.)
c. Je gaat je tijd anders indelen. Tijd inruimen voor wat belangrijk is en jou energie geeft. Tijd om fysiek dynamisch en actief bezig zijn en tijd voor jouw behoefte aan mentale tijd.

De aanpassingen of veranderingen hoeven niet altijd drastisch te zijn. Soms is het jezelf toestaan om elke dag even tijd voor jezelf te nemen al voldoende. Een ander zal concluderen dat een carriereswitch beter is.

Wat je ook kiest, kies voor wat dicht bij jou past. Wat bij jou hoort.

Door hier bewust mee bezig te zijn doe jij je werk uiteindelijk doelmatiger, efficiënter en effectiever. Dat komt omdat je werk doet waar je enthousiast over bent, het geeft jou energie. Je doet dan werk wat zinvol voor jou is, omdat het waarde heeft.

Je zult minder last hebben van allerlei kwaaltjes. Je zult geen last hebben van burn-out klachten of uitvallen vanwege burn-out.

Contact

info@strongtalents.nl

06-21 46 81 97

www.strongtalents.nl

5. Neem die stap

Of je nu burn-outklachten hebt als vermoeidheid, lichamelijke pijntjes, concentratieproblemen en licht geraakt zijn, of je hebt nog nergens last van, wacht niet af tot het te laat is.

Burn-out is namelijk net als een sluipmoordenaar. Je realiseert het pas dat je het hebt, wanneer het te laat is.

Kom dus nu in actie.

Start vandaag nog met de Strong Talents Methode.

De Strong Talents Methode werkt echt:
- Binnen 1 dagdeel de handvatten voor een vitaal leven.
- Hoe jij van je werk een droombaan maakt.
- Hoe jij een burn-out voorkomt.

Meld je vandaag nog aan.

Ja, ik kom in actie !