



## Het Energy Expander programma

*Na 4 dagen gegarandeerd met beduidend meer energie in het leven staan. Zowel voor personen die:*

- door belemmerende patronen willen heenbreken en met meer energie nieuwe keuzes willen maken
- voor degenen die beginnende verschijnselen hebben van een burn-out als ook
- voor degenen die hier al langer mee te maken hebben.

***Na drie maanden kun je vitaal weer aan de slag!***

### **Het steeds dreigender probleem van burnout**

Gelukkig overkomt het jou en mij niet: een burn-out. Maar laten we eens naar wat cijfers kijken: de werkzame beroepsbevolking telt ongeveer 7 miljoen mensen. Daarvan zijn er zo'n 700.000 die zich opgebrand voelen.

Enige reden voor zorg is niet ongegrond. Gestresst, opgebrand of overspannen, de cijfers liegen er niet om. De oorzaak voor stress en burn-out wordt zowel aan de werksfeer als privé problemen toegewezen. Twaalf procent van de huisartsbezoeken hebben te maken met stressklachten, waarvan velen uiteindelijk uitmonden in een burn-out. Verder komen 30.000 mensen per jaar door psychische klachten in de WAO, waarvan 9000 (30%) door stress en overbelasting veroorzaakt wordt.

### **Traditionele aanpak**

Volgens de algemeen aanvaarde definitie van de International Commission on Occupational Health (ICOH) is burn-out een stoornis, die

wordt gekenmerkt door gevoelens van uitputting van lichaam, geest en ziel. Vaak veroorzaakt door periodes van extreme stress, na life-events, die kort na elkaar plaatsvonden, zonder dat er een fase van herstel heeft plaatsgevonden.

#### **Miranda Bestebreur:**

*"Ik heb PMA ervaren als een verrijking voor alles waar ik mee bezig ben. Zowel privé als zakelijk. Door PMA heb ik inzicht gekregen in een aantal zaken. Zoals bijvoorbeeld het reageren op situaties. Nu is duidelijk waarom ik bepaalde reacties geef. Maar nog belangrijker is hoe ik met situaties om kan gaan."*

*"Een aantal jaren geleden heb ik een burn-out gehad en ben depressief geweest. Na bezoeken van een diverse hulpverleners dacht ik alles aardig onder controle te hebben, totdat ik kennis maakte met PMA. 'Nu pas ben ik begonnen met het 'opruimen' van een aantal gebeurtenissen uit het verleden."*

Stress en burn-out scheppen voor zowel werkgever als werknemer ernstige problemen met een hoge kostenfactor. Vandaar de wens om snel tot oplossingen te komen.

De traditionele methodes die ingezet worden hebben als nadeel dat het langdurige trajecten zijn, waarbij het nog maar afwachten is of de methode ook resultaat zal hebben.

### **Werkelijke oorzaak en effectieve aanpak**

Stress, depressiviteit en burnout zijn het gevolg van een stoornis in het fysiologisch evenwicht in je lichaam. De Progressive Mental Alignment (PMA) techniek hanteert de genetisch bepaalde besturingsmechanismen van je fysiologie en is derhalve in staat deze stoornissen permanent te verhelpen zonder gebruikmaking van medicijnen. PMA is realistisch en praktijkgericht. Het programma zal u in de vorm van oefeningen en de toepassing van PMA onder begeleiding van een ervaren coach laten ervaren waar vermoeidheid, stress en burnout hun oorsprong vinden. De deelnemers zullen verrast zijn te ontdekken hoe relatief eenvoudig dit te verhelpen is.

### **De uitgangspunten zijn dat:**

- het niet uitmaakt of de diagnose overspannen, burn-out of een andere stress gerelateerde aandoening is
- in onze 'mind' de basis ligt voor de oorzaak, dus ook voor de oplossing
- de oplossing een blijvend effect heeft
- het volkomen duidelijk wordt welke rol allerlei persoonlijke factoren en situaties op het werk spelen bij het ontwikkelen van een burn-out
- de combinatie van groepsgerichte interactie en individuele coachingsessies het meest effectief is
- Een groep bestaat uit circa 6-8 personen

Na de periode van drie maanden is het mogelijk om de individuele coachingsessies te blijven volgen met één van onze coaches bij u in de buurt. Uiteraard zal dit verder helpen bij het creëren van nog meer ruimte, rust en vitaliteit.

### **Miranda Thyssen:**

*"Ik vind het moeilijk om iets in twee zinnen op papier te zetten. Wat PMA voor mij doet en heeft gedaan is een weg maken om mijn dagelijkse "patroon" van hoofdpijn en depressiviteit te doorbreken." Maar hierbij een poging: "door PMA ben ik er achter gekomen dat er veel meer in mijn hoofd zit 'opgeslagen' dan ik voor mogelijk hield. Dankzij de PMA sessies merk ik dat ik me een stuk beter en rustiger voel."*

### **Het programma**

Het programma bestaat uit twee delen: vier trainingdagen en vijf coachingsessies.

Tijdens de vier trainingdagen hebben we in de ochtend groepsgerichte interactieve processen en in de middag vinden individuele coaching sessies plaats met ervaren PMA-coaches. De avonden worden gebruikt om het ervaren te evalueren. De vier coachingsessies van ieder twee uur worden gedurende twee maanden aansluitend op de training om de week gevoerd.

Meer informatie, alle seminar data en achtergrond over PMA is te vinden op: [www.pmanederland.nl](http://www.pmanederland.nl) en [www.pmainstitute.com](http://www.pmainstitute.com)

### **Kosten**

€ 4950 excl. BTW en incl. hotel/verblijfskosten, lunches, e.d.

### **Referenties**

Wij werken voor diverse reïntegratiebedrijven, het UWV, particulieren, gemeentes en het bedrijfsleven. Op verzoek geven wij graag referentiebedrijven en ervaringen van deelnemers.

Postbus 1990  
5200 BZ 's-Hertogenbosch  
Tel. 0800-5805805  
[info@pmanederland.nl](mailto:info@pmanederland.nl)  
[www.pmanederland.nl](http://www.pmanederland.nl)