

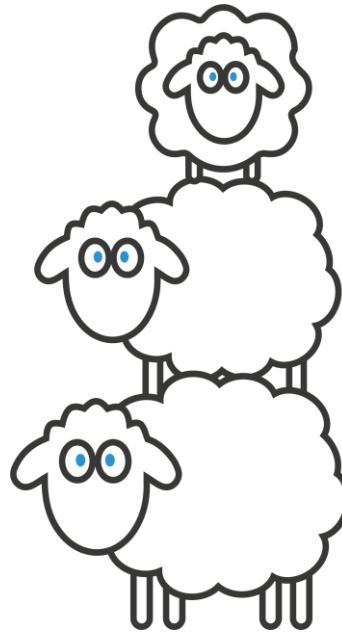
Kiezen voor Schaepkens

Wanneer u voor ons kiest, betekent dit:

- ✓ Oprechte aandacht voor u en uw vraag
- ✓ Binnen 5 dagen een intake
- ✓ Een holistische aanpak: lichaam en geest
- ✓ Begeleiding door ervaren psychologen die o.a. opgeleid zijn in cognitieve-gedragstherapie, schematherapie en EMDR (traumabehandeling)
- ✓ Werken op basis van wetenschappelijke inzichten
- ✓ Een nauwe samenwerking met de (bedrijfs)arts en andere deskundigen

Acupunctuur Zuid

Wij werken samen met Loes Jongstra. Zij is acupuncturist en afgestudeerd in de Traditionele Chinese Geneeskunde en ergotherapie. Acupunctuur helpt het lichaam om energieblokkades op te heffen.



Contact opnemen

Bedrijfsnaam: Schaepkens
Adres: Munstersestraat 25,
3690 Zutendaal

Telefoon: +32 (0)468 581893

Website: www.schaepkens.be

E-mail: leon.schaepkens@schaepkens.be

Volg ons ook op:



Sneller herstellen van burn-out en stress



Psycholoog



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Visie op burn-out

Uit onderzoek blijkt dat mensen met vermoeidheidsklachten en stress vooral in rust suiker verbranden in plaats van vet. Hierdoor hebben ze geen energie meer als ze in actie moeten komen. Een verkeerde ademhaling door te veel prikkels, piekeren en aanhoudende geestelijke (werk)druk kan de veroorzaker zijn.

Door aanhoudende stress komt ons lichaam in een permanente vecht- of vluchthouding te staan. Het zenuwstelsel dat voor actie in ons lichaam zorgt (de sympathicus) staat als het ware permanent aan. Het zenuwstelsel dat voor rust en herstel zorgt in ons lichaam (de parasympathicus) wordt niet meer geactiveerd. Dit leidt in rust tot suikerverbranding in plaats van vetverbranding, hetgeen het gebrek aan energie verklaart. Het is dus van belang om bij een burn-out niet alleen de psychische oorzaken, maar ook de lichamelijke oorzaak te behandelen.

Aanpak Burn-out

Wij hanteren een holistische benadering. Deze aanpak leidt zowel lichamelijk als mentaal tot bewezen positieve effecten binnen afzienbare tijd: een betere lichamelijke en geestelijke conditie, meer energie, meer zelfinzicht en handvaten om anders in de praktijk om te gaan met moeilijke situaties en stress. Daarnaast ook een beter gevoel door een toename van de "feel good stofjes" in het lichaam zoals endorfine, serotonine en testosteron.



Concreet gemaakt voor u:

- ✓ Wat is er aan de hand en wie bent u?
- ✓ Met de Energy Control Methode vaststellen of er sprake is van een verkeerde ademhaling
- ✓ De lichamelijke conditie meten
- ✓ Het doel van het traject vaststellen en bezien wat u daarvoor nodig heeft
- ✓ Start herstel met acties voor u op maat o.a. op het terrein van: bewegen, ademhaling, voeding, ontspanning, opheffen energieblokkades, bevorderen inzicht in eigen gedrag, gedachten & gevoelens en inzetten diverse technieken om oude patronen te doorbreken

In ons werk vinden wij het belangrijk om:

- ✓ De regie, indien mogelijk, zoveel mogelijk bij de cliënt te laten
- ✓ Naast face-to-face contact gebruik te maken van online ondersteuning
- ✓ Uw vraagstuk te benaderen vanuit een praktische, holistische en onderbouwde wijze

Het idee is om zo snel mogelijk een effect op het emotionele deel van uw brein te realiseren.

Wij gaan uit van een gemiddelde van 16 tot 20 sessies.

Onze klanten

We zijn in België alsook in Nederland actief voor zowel particulieren als bedrijven.

“Door de combinatie van, bewegen, ademhaling, acupunctuur, ander gedrag en meer inzicht in mijn eigen gedachten en gevoelens heb ik mijn burn-out bestreden”

Clïënt Marjan