



Tel : 085 - 21 28 115  
info@mensaszorg.nl  
www.mensaszorg.nl

# INZICHT & GROEI

Wanneer je midden in een burn-out zit, voelt het vaak alsof je grip verliest op jezelf, je energie en je dagelijks leven. Je weet dat je het niet meer alleen kunt, maar een intensief traject voelt misschien nog te zwaar of te vroeg. Precies voor die fase hebben wij Inzicht & Groei ontwikkeld: een therapeutisch traject dat je ondersteunt, verdiept en begeleidt terwijl je stap voor stap weer op adem komt.

## ➤ WAAROM INZICHT & GROEI?

Veel mensen merken dat ze in een burn-out blijven hangen omdat ze steeds in dezelfde patronen terechtkomen. Je wilt wel veranderen, maar je weet niet waar je moet beginnen. Inzicht & Groei helpt je om:

- \* helderheid te krijgen over wat je uitput
- \* begrijpen waarom je steeds over je grenzen gaat
- \* te ontdekken welke overtuigingen je tegenhouden
- \* opnieuw verbinding maken met je lichaam / energie
- \* stap voor stap te bouwen aan herstel en veerkracht

We werken niet alleen aan symptoombestrijding, maar aan duurzame verandering. Je leert jezelf opnieuw kennen, met meer mildheid, bewustzijn en richting.

## WAT KRIJG JE CONCREET?

**Een volledig op maat gemaakt traject**

Met een intake waarin we jouw situatie, doelen en behoeften helder krijgen, stellen we een persoonlijk plan op.

**2 consultsessies per maand (30 min)**

Rustige, verdiepende sessies waarin we werken aan inzicht, herstel en verandering.

**1x per week een apart contactmoment (20 min)**

Hierin bespreken we de voortgang en andere zaken

**Opdrachten en/of oefeningen**

We helpen om inzichten te integreren in je dagelijks leven.

**WhatsApp/e-mailondersteuning**

Tot 35 berichten per week voor vragen, reflecties of ondersteuning op momenten dat je het nodig hebt.

**Maandelijks voortgangsevaluatie**

## ➤ WAT KUN JE VERWACHTEN?

**Diepgaand inzicht in patronen**

We onderzoeken samen welke patronen je hebt ontwikkeld in werk, relaties en zelfzorg. Je leert herkennen wat je energie kost en wat je juist voedt.

**Herstel van je energiebalans**

We brengen je energieniveau in kaart en bouwen aan herstel door middel van praktische oefeningen, rustmomenten en bewustwording.

**Grenzen leren herkennen en bewaken**

Je leert voelen waar je grens ligt, hoe je die aangeeft en hoe je trouw blijft aan jezelf zonder schuldgevoel.

**Reflectie-opdrachten en bewustwording**

Tussen de sessies door krijg je opdrachten die je helpen om inzichten te verdiepen en toe te passen in je dagelijks leven.

**Praktische handvatten voor verandering**

We werken met concrete tools die je direct kunt inzetten, zoals ademhalingstechnieken, stressregulatie, energiemangement en communicatievaardigheden.

**Regelmatige voortgangsevaluatie**

Elke maand kijken we samen naar je groei, je uitdagingen en de stappen die je hebt gezet. Zo blijft het traject helder, doelgericht en afgestemd op jouw tempo.

**Contactmomenten wanneer jij dat nodig hebt**

Tussen de sessies door kun je via WhatsApp of e-mail vragen stellen, delen wat er speelt of even sparren. Je staat er niet alleen voor.