

Voor werknemers en  
zelfstandigen

HORSE ACT

# Loopbaanbegeleiding met paarden

*Omgaan met Burn-out en Bore-out*

## **Merk je dat je vaak vermoeid en uitgeblust bent op het werk? Of geraak je maar niet vooruit en verveel je je eigenlijk te pletter en wordt er niets mee gedaan ?**

---

Misschien ben je wel op weg naar een burn-out of bore-out. Beide vertonen vergelijkbare symptomen, maar hebben verschillende oorzaken.

Een burn-out ontstaat door overbelasting, terwijl een bore-out het gevolg is van onderbelasting en een gebrek aan uitdaging.

Dergelijke situaties kunnen leiden tot ernstige werkstress en hebben een negatieve impact op je gezondheid, je mentaal welzijn en je prestaties op het werk.



JEZELF LEREN KENNEN  
MET DE HULP VAN PAARDEN

# WERKBAAR WERK

36% van de Vlaamse werknemers en  
38% van de zelfstandigen ervaart  
problematische werkstress

**Voorkom langdurige uitval en neem je  
werksituatie grondig onder de loep**



## Preventie is de sleutel

Inzetten op werkbaarheid houdt je fysieke en mentale gezondheid in orde.

Het voorkomen van dergelijke stressgerelateerde problemen is cruciaal, zowel voor werknemers als zelfstandigen. Gelukkig biedt loopbaanbegeleiding een effectieve preventieve maatregel.

In Vlaanderen hebben alle werknemers en zelfstandigen recht op 7 uur loopbaanbegeleiding om de 6 jaar. De kostprijs voor deze 'cheques' is slechts 90 euro voor 7 uur aan individuele begeleiding.

Christa Posen, erkend loopbaancoach en Horse Act Instructor, biedt loopbaanbegeleiding met paarden aan voor preventie van burn-out en bore-out.



HORSE ACT

AWARENESS, COACHING & TRAINING



## Loopbaanbegeleiding

# *Ja met paarden!*

Loopbaanbegeleiding met paarden is een veilige manier om, samen met deze bijzondere dieren, je loopbaan op een unieke manier in kaart te brengen en te (her)evalueren wat écht gelukkig maakt.

Loopbaancoach Christa neemt je mee op zoek naar verborgen passies, talenten en vergeten doelen. Ze schenkt ook aandacht aan energiedosering, grenzen durven stellen en een gezonde balans vinden tussen werk en privé.

Het werken met paarden helpt je zicht te krijgen op je persoonlijke kwaliteiten en valkuilen. Dit levert een heel positieve bijdrage aan je motivatie en jobvoldoening.

Een beter begrip over je persoonlijke energieverliezen, maakt je beter zal functioneren in je werkomgeving. Het helpt om burn-out of bore-out te voorkomen en je algehele mentale welzijn te verbeteren.

Het is geschikt voor alle werknemers of zelfstandigen, ongeacht statuut, functie of achtergrond. Het enige wat nodig is, is een open houding en een bereidheid om te leren. Het is een unieke en effectieve manier van coachen waarbij de natuur, het paard en persoonlijke ontwikkeling centraal staan.

Neem contact met onze loopbaancoach voor meer informatie over onze aanpak. Samen werken we aan een duurzame en bevredigende loopbaan.

# Voor wie ?



## De locatie - stiltehoeve Hof van 't Rommersum

---

't Rommersum is een veilige omgeving waar mensen en paarden in alle sereniteit zichzelf kunnen zijn. De ervaren coaches van Horse Act organiseren er alle activiteiten samen met een bijzondere familie van negen unieke paarden.



# Vrijblijvend contact opnemen

---

**HORSE ACT vzw**

Kruisveldstraat 2, 3440 Zoutleeuw

[www.horse-act.be](http://www.horse-act.be) | [christa@horse-act.be](mailto:christa@horse-act.be)

<https://www.vdab.be/orienteren/loopbaanbegeleiding>