

Stress en Burn-out Coach ~ Najaar 2025

Eindhoven



Hoofddocent: Lia Goossens

Locatie: Master IT - Fellenoord 170 - 5611 ZB - Eindhoven

Dag en lestijd: vrijdag 09:30 - 16:30 uur

Les	Datum	Inhoud van de lessen	Docent(en)
1	10-10-2025	Wat is stress? Oorzaken micro/meso/macro gezond/ongezond stressfysiologie	Anette Martens
2	24-10-2025	Stresssignalen/ lich. Psych. Gedragmatig.	Martine Hilverda
3	21-11-2025	Stressfysiologie, overspannenheid en burn-out	Anette Martens
4	05-12-2025	Veerkracht 1 Model van Fransen Karakter/ soc. Steun	Lia Goossens
5	19-12-2025	Veerkracht 2 Bezieling, waarden, doelen en focus	Lia Goossens
6	16-01-2026	Veerkracht 3 Gezonde levensstijl	Martine Hilverda
7	30-01-2026	Objectieve druk 1 Privé, alledaags, chronisch, trauma's	Martine Hilverda
8	13-02-2026	Supervisie	Lia Goossens
9	27-02-2026	Objectieve druk 2 Werk, prioriteiten, plannen	Lia Goossens
10	13-03-2026	Subjectieve druk 1 Stressverhogende gedachten, kernkwaliteiten	Martine Hilverda
11	27-03-2026	Subjectieve druk 3 Omgaan met emoties	Anette Martens
12	17-04-2026	Subjectieve druk 2 Denkvoorkeuren RET, NLP	Lia Goossens
13	29-05-2026	Praktijkvoering 1 Anamnese/diagnose/ indicaties, contra-indicaties/ behandelprotocol Kernvragen	Martine Hilverda
14	12-06-2026	Praktijkvoering 2 Privéstress (6 levensgebieden) Casuïstiek	Anette Martens
15	26-06-2026	Supervisie	Lia Goossens
16	10-07-2026	Examen: theorie en praktijk	Anette Martens

Let wel:

Dit lesrooster is onder voorbehoud van wijzigingen.

Het herexamen voor deze opleiding vindt plaats op 11-09-2026 in Zaltbommel.