

Actieplan herstel burn-out en rust

Binnen een burn-out of bij wanneer je overspannen bent is het belangrijk dat je op alle niveau's acties gaat ondernemen zodat jij je beter voelt. Zorg dat de acties concreet zijn.

	Hoe gaat het? (0-5)	Acties die je gaat ondernemen	Wanneer ga je deze acties ondernemen?
Slapen:			
Eten:			
Bewegen:			
Leef- en werkgewoonten:			
Rusten en ontspanning;			
Sociale steun:			