

Dominique Dauwen: Stress & Burn-out- Een praktische gids doorheen de complexiteit, Uitgeverij Brave New Books, 2020, ISBN: 9789402191639 (Burn Out, Informatief, ED/AG)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Na 10 jaar gepassioneerd aan de slag te zijn als loopbaan-, team-, & organisatiecoach heb ik veel te maken gekregen met stress & burn-out. De laatste jaren is er veel in beweging rond dit thema, verschijnen er vele definities en nieuwe theorieën. Dit boek is geschreven vanuit de praktijk met een theoretische en wetenschappelijke basis als bouwstenen voor het fundament. Deze gids gaat doorheen de complexiteit van het begrip burn-out, gaat van herkennen naar aanpakken, van ziekte naar herstel en van aanpak tot re-integratie. Het laat ons zien dat burn-out ook positief kan zijn. Een combinatie tussen mijn ervaring, theoretische en persoonlijke inzichten maken dit boek tot een praktische en bruikbare gids voor iedereen.

**Over de auteur:**

Dominique Dauwen is psychologisch consulent. Hij is gespecialiseerd op het gebied van stress en burn-out. Zelf liep hij ook tegen een burn-out aan.

**Inzien:**

<https://www.bol.com/nl/rnwy/productPage/preview/pdf.html?productId=9200000112822040>