

Celine van Engelenhoven: De psychologiedocent die een burn-out kreeg - De weg naar herstel bij stress en burn-out

Boekscout, Soest, 2025 ISBN: 9789465289779

Burn-out, tips, informatief, coping; Perspectief patiënt

Over het boek:

Psychologie gestudeerd, anderen gecoacht, oneindig veel boeken gelezen over persoonlijke ontwikkeling en dan... onderuit met een burn-out. Hoe kan iemand met bakken kennis over mentaal welzijn zelf in een burn-out belanden? Laat je meenemen in mijn persoonlijke verhaal van een deskundige die ervaringsdeskundige werd. Gecombineerd met tal van doorleefde en praktische tools, die je helpen om te ontspannen. Na het lezen van dit boek begrijp je stress en burn-out beter en weet je hoe je ermee om kunt gaan.

Over de auteur:

Celine studeerde in 2017 af met een master Psychologie. Tot aan haar burn-out was ze werkzaam als HBO-docent en studentbegeleider. Haar passie voor persoonlijke ontwikkeling leidde haar tot het lezen van ontelbaar veel boeken over mentale gezondheid. Door haar burn-out werd wat ze had gelezen ineens haar eigen realiteit. Op dit moment werkt ze als zelfstandig ondernemer en helpt ze anderen van stress naar ontspanning via de methodiek 'Tension and Trauma Releasing Exercises'. Je kunt haar volgen op Instagram onder de naam @yourburnoutbabe.

Lisanne heeft een diploma Verpleegkunde op zak maar besloot na een paar jaar haar creatieve genen te gebruiken. Ze heeft een grote liefde voor tekenen, schilderen, kleding maken, klussen en illustreren.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.