

Mascha Mooy – Bye Bye Burnout

Dat circa 16% van de Nederlandse werknemers met burn-out klachten kampt, mag geen verrassing meer heten. Als gevolg daarvan komt bijna 6% thuis te zitten. En dat thuiszitten kan lang duren: een burn-out leidt gemiddeld tot 242 dagen ziekteverzuim. Wist je dat een burn-out dan ook al snel 122.000 euro per werknemer kost? Daarmee is het een grote kostenpost voor veel ondernemers en kan het een grote wissel trekken op hun bedrijfsresultaat. En dat is voor één werknemer, hoeveel werknemers binnen een bedrijf staan op ‘omvallen’?

‘MASCHA MOOY: VAN BURN-OUT TOT SUCCESVOLLE AANPAK’

Korte biografie

Het gezicht achter Bye Bye Burnout is oprichtster Mascha Mooy (1979). Toen zij door een burn-out afscheid moest nemen van een succesvolle carrière op de Zuidas in Amsterdam, kwam zij erachter dat een gestructureerde aanpak voor de begeleiding van medewerkers met een burn-out ontbrak. Ze liet zich omscholen tot burn-out specialist en richtte in 2013 Bye Bye Burnout op. Bye Bye Burnout heeft een landelijk dekkend, sterk groeiend netwerk aan eigen coaches en helpt honderden bedrijven per jaar om stressvrije organisaties te creëren. Dankzij Mascha’s realistische kijk op burn-outs heeft zij met een team van specialisten een multidisciplinair 100-dagentraject in de markt gezet waarmee ze streven naar een duurzaam herstel van een burn-out binnen 100 dagen. Hiermee hebben ze al duizenden werkgevers kunnen behoeden voor hoge verzuimkosten wegens uitval en werkstress. Naast ondernemer is Mascha spreker, auteur en consultant.

“De aanpak van Bye Bye Burnout ervaar ik als krachtig en zeer effectief. Het Bye Bye Burnout-team biedt een breed scala aan handvatten om er – ook na het programma – een goede, energieke basis op na te houden. Zowel op het werk als in je privéleven.”

A close-up portrait of Mascha Mooy, a woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue jacket over a light-colored shirt and a small gold hoop earring. The background is softly blurred, showing what appears to be an indoor setting with warm lighting.

M. Mooy

Mascha Mooy

Google sparring partner

Als Mascha Mooy tijdens haar huwelijksreis in Nieuw-Zeeland haar laptop openklapt, verschijnt er een LinkedIn-verzoek op haar scherm. Of ze wil linken met de HR Business Partner van Google in Silicon Valley. Een paar maanden later zit Mascha aan tafel op het enorme campusterrein van de beste werkgever ter wereld om te praten over hun gezamenlijke doel: burn-outs bestrijden. “Ze gaven aan mijn ideeën over burn-outbestrijding vernieuwend te vinden en wilden daar verder over praten. Google tackelt burn-out al in een vroeg stadium vanwege hun scala aan preventiemiddelen. Daarin zijn zij veel vooruitstrevender dan wij. Maar een multidisciplinair burn-out programma als het mijne kenden ze niet.” Inmiddels heeft Mascha al meermaals mogen aanschuiven bij Google om haar burn-out visie te implementeren bij de immense techreus.



Wall Street onderzoek

Het continu toenemende aantal van mensen met een burn-out, kost de Nederlandse samenleving vele miljarden euro's op jaarbasis, in Amerika ligt dit aantal nog veel hoger. Op uitnodiging van diverse bedrijven heeft Mooy onderzoek gedaan naar burn-outs op Wall Street in New York. Het taboe hierop blijkt in Amerika vele malen groter dan in Nederland. Er wordt langer en meer gewerkt, en ziekteverzuim of afwezigheid wordt nauwelijks geaccepteerd. De reden? De bescherming voor werknemers is gering en de aandacht voor de problematiek in de media is beperkt. Mooy: “De diverse topadvocaten die ik op Wall Street sprak, hadden bovendien een opvallende visie. Ze erkennen het belang van goede verzorging, maar vervangen tegelijkertijd direct uitgevallen of zieke medewerkers.” In Nederland zijn werknemers en werkgevers wettelijk beschermd door onder andere de Wet Poortwachter, die erop is gericht om langdurige uitval terug te dringen en werknemers zo spoedig mogelijk op een juiste manier te laten re-integreren.

“Mascha zit vol passie en energie en wil absoluut het beste maken van het 100-dagentraject. De medewerkers van Bye Bye Burnout weten zelf goed wat er zich in het hoofd van een werknemer met een burn-out afspeelt. Wij gaan Bye Bye Burnout daarom ook zeker aan anderen aanraden.”

Mascha Mooy als spreker

Mascha spreekt over haar persoonlijke verhaal met de burn-out waar ze tegenaan liep en wat haar de kracht gaf om eruit te komen en hier haar werk van te maken. Binnen korte tijd na de start van Bye Bye Burnout werd Mascha door Google in Amerika uitgenodigd om te spreken over stresspreventie. Inmiddels heeft ze al vaker mogen aanschuiven in Silicon Valley en tevens bij bedrijven op Wall Street. Ondanks het serieuze onderwerp leert men op humoristische wijze over burn-outpreventie middels praktijkvoorbeelden en over hoe men in Nederland en het buitenland omgaat met het fenomeen burn-out.

“Mascha sprak op onze VIP-bijeenkomst voor directies en ondernemers. Haar flamboyante persoonlijkheid en prestaties leverden een zeer groot applaus op.”

Onderwerpen waarover Mascha onder andere spreekt:

From zero to hero

Hoe is het allemaal begonnen? De ene dag was Mascha nog consultant op de Amsterdamse Zuidas en vloog ze door het glazen plafond, de volgende dag lag ze horizontaal in bed met paniekaanvallen. Hoe is ze van dat moment naar dit succesverhaal gekomen? Ze neemt je mee in haar verhaal met de nodige dosis zelfspot. Ze maakt burn-out bespreekbaar zoals niemand anders dat durft en kan!

Burn-out, niet alleen voor ‘losers’

Burn-out heeft veel vooroordelen, 1 daarvan is dat je een ‘loser’ bent als je er een hebt gehad. Stapsgewijs wordt uitgelegd waarom dat niet het geval is. En waarom je juist zuinig moet zijn op de mensen die met een burn-out te maken hebben gehad. Zij blijken mensen waar nog veel van te leren valt.

Burn-outpreventie in het bedrijfs-DNA

Burn-outs negeren binnen een organisatie is verreweg van verstandig. Een burn-out kost met gemak 120.000 euro en kan vaak voorkomen worden. Mascha openbaart waarom preventie beter en goedkoper is dan genezen en geeft hierbij adviezen die direct geïmplementeerd kunnen worden.

Burn-out over de grens, ervaringen bij de techgiganten in Amerika

Hoe is het om als enige Europese vrouw binnen de muren van de grootste techgiganten in Silicon Valley te mogen komen om daar exclusief burn-out en werkstress advies te geven? Wat doen ze daar anders dan bij ons en waarom? Mascha maakt je deelgenoot van haar ervaringen en vertelt hoe het is om de adviezen geïmplementeerd te zien worden bij de grote Amerikaanse techbedrijven.

Mascha als inspirerende spreker inhuren voor uw evenement, congres of andere bijeenkomst? Kijk voor meer informatie op www.maschamooy.nl en volg Mascha op LinkedIn via deze link.

In de media

Mascha Mooy en Bye Bye Burnout zijn onder andere opgenomen in:

Algemeen Dagblad	Gooisch	Quote
Amsterdam XXXL	Het Parool	RTL Z
AT5	Leven Zonder Stress	Sprout
AT5 Radio	Management Team	Stressed Out
Bernie	Massage Magazine	Stresshelp
BNR	NH Radio	Vance
Chapeau	Nieuws.nl	Villa d'Arte
Cosmopolitan	Nieuwsuur	Vitaal Limburg
De Gelderlander	NPO Radio 1	Viva
De Ondernemer	NPO Radio 2	Vriendin
De Telegraaf	NPO1	Vrouw Nieuws
Elsevier	NPO3	Vrouwen Ondernemen
Entree Magazine	NRC Handelsblad	Weekblad Privé
GGZ Nieuws	NU.nl	Xpert HR
Glamourland Magazine	Omroep MAX	Yoga International

Awards en nominaties



Contact

Vragen of kennismaken?

Aarzel niet en neem contact met ons op.

mascha@byebyeburnout.nl

+31 850 479 858

www.maschamooy.nl

www.byebyeburnout.nl



M. Mooy **Mascha Mooy**

