



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepstraining

Versterk je veerkracht

Omgaan met stress en burn-out

Herken je jezelf hierin?

- Heb je een burn-out of klachten van oververmoeidheid, stress, overprikkeling..?
- Vind je het moeilijk om te ont-stressen?
- Heb je het gevoel dat er meer van je gevraagd wordt dan je denkt waar te kunnen maken?
- Heb je het gevoel altijd 'aan' te staan?
- Wil je graag jouw veerkracht verhogen en werken richting herstel van burn-out en stressgerelateerde klachten?



Inhoud

Ontmoet wekelijks gelijkgestemden en krijg handvaten rond thema's zoals veerkracht, zelfzorg, stressvermindering, hoogsensitiviteit, ontspanning, balans,... Ervaringen worden gedeeld, er worden inzichten verkregen in het eigen handelen, er worden oefeningen en technieken aangereikt om stress te verminderen en nog veel meer

Voor wie?

Voor volwassenen die extra ondersteuning en herkenning kunnen gebruiken in hun burn-out proces/ stressgerelateerde klachten.

Voor zij die handvaten willen krijgen om stress te verminderen, de innerlijke balans én life/work balans willen optimaliseren en opnieuw veerkrachtiger willen worden.



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepstraining

Versterk je veerkracht Omgaan met stress en burn-out

Begeleid door

Hanne Van Hirtum (Psycholoog & Holistisch coach)
Steffi Putseys (Holistisch therapeut & Mindfullcoach)

Praktisch

Groepstraject van 8 sessies

We komen wekelijks (soms twee wekelijks) samen op donderdagvoormiddagen van 9u30 tot 11u

Data: 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12

Locatie: Huis Peonia, Blaubergsesteenweg 203 Herselt (Blauberg)

Prijs

Het traject wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijns-psychologische zorg.

Voor de 8 sessies betaal je 20 euro.

Voorafgaand aan het traject vindt er een gratis kennismakingsgesprek plaats waar je intentie, noden en verwachtingen helder worden gemaakt.

Na het traject is er een gratis afrondend integratiegesprek.

Meer informatie en inschrijven

Meer informatie kan je terugvinden op de website www.huispeonia.be

Inschrijven kan op de website of via een mailtje naar inf@huispeonia.be