

## Training veerkracht en zelfzorg bij stress, burn-out en/of hoogsensitiviteit



### Wat leert deze training je?

- Meer aandacht hebben voor zelfzorg
- Minder streng zijn voor jezelf
- Beter omgaan met je eigen perfectionisme
- Op een andere manier omgaan met je piekergedachten
- Aandacht hebben voor jezelf en voor je lichaam
- Bewust stilstaan bij wat waardevol is in je leven
- Meer je authentieke zelf te zijn

### Voor wie is deze training bedoeld?

Voor iedereen die last heeft van onzekerheid, angst-, spannings-, stress- of burn-out klachten. Voor iedereen die de neiging heeft zichzelf weg te cijferen en de behoeften van anderen voor hun eigen behoeften te plaatsen.

Voor iedereen die bij zichzelf wil leren stilstaan.

### Wat mag je verwachten?

In een beperkte groep van minimum 4 en maximum 10 deelnemers staan we stil bij je gevoelens, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gedragingen en de samenhang hiertussen. We gaan op zoek naar wat jij nodig hebt om je goed te voelen. We doen dit door middel van gesprek en ervaringsgerichte oefeningen gebaseerd op ACT (Acceptance en Commitment Therapy).

### Trainers

Deze groepstraining wordt begeleid door klinisch psychologe Veerle Daniels en ACT-coach Gitte Vannuten.

### Waar & wanneer

Dit groepsaanbod van 6 sessies start op 24 mei. Gedurende 6 weken komen we wekelijks samen op woensdagvoormiddag van 9u tot 11u.

Data: [24/05](#), [31/05](#), [07/06](#), [14/06](#), [21/06](#) en [28/06/23](#)

Adres: [Ezaart 215](#), 2400 Mol

### Tarief

Voor dit aanbod geldt het tarief dat is vastgelegd binnen de conventie eerstelijns psychologische zorg. Voor de 6 groepssessies samen betaal je 15 euro.

Vooraleer je deelneemt aan de groepstraining maken we kennis met jou tijdens een individueel gesprek waarin we jouw noden en verwachtingen overlopen en samen bekijken of dit groepsaanbod is wat jij nodig hebt. Dit kennismakingsgesprek is gratis.

Na het groepsaanbod volgt een individueel afrondend gesprek waarin samen terugblikken op de training, overlopen hoe je het nieuw aangeleerde in de praktijk brengt en wat jij nog nodig hebt om verder te kunnen. Dit gesprek kost 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

### Meer info en/of inschrijven

Wil je je graag aanmelden of heb je nog bijkomende vragen over dit aanbod: mail naar [info@veerledaniels.be](mailto:info@veerledaniels.be) of contacteer mij op het nummer [0474/83.16.89](tel:0474831689)

In 2023 is er ook nog een groepstraining gepland in november-december die loopt van zaterdag 11 november t.e.m. 16 december telkens van 10u tot 12u. Deze training gaat door in Tessenderlo of Laakdal. Inschrijven voor deze reeks is reeds mogelijk.