

Training veerkracht en zelfzorg bij stress- en/of burn-outklachten

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

De groepstraining wordt begeleid door klinisch psychologe/ACT-therapeute Veerle Daniels samen met ACT-coach Gitte Vannuten (in november) en Ann Geentjens (in september).

Waar & wanneer

Deze groepstraining loopt gedurende 6 weken en is opgedeeld in 6 sessies van telkens 2 uur.

Reeks 1:

- **Wanneer: woensdagvoormiddag van 9u tot 11u**
- **Locatie: Medisch Thuis te Laakdal (Borgtstraat 1, 2430 Vorst-Laakdal)**
- **20/09, 27/09, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10**

Reeks 2:

- **Wanneer: zaterdagvoormiddag van 10u tot 12u**
- **Locatie: Ezaart 215, 2400 Mol**
- **Data: 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12**

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 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 we 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

Mail naar: info@veerledaniels.be