

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

Wat leert deze training je?

- Meer aandacht hebben voor zelfzorg
- Minder streng te zijn voor jezelf
- Beter om te gaan met je perfectionisme
- Op een andere manier om te gaan met piekergedachten
- Aandacht te hebben voor jezelf en je lichaam
- Bewust stil te staan bij wat waardevol is in je leven en waar je écht naartoe wil
- Meer jezelf te zijn

Voor wie is deze training bedoeld?

Voor iedereen die last heeft van onzekerheid, angst-, spannings-, stress- of burnoutklachten. 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 gevoelens, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gedragingen en de samenhang hiertussen. We gaan op zoek naar wat je nodig hebt om je goed te voelen. We doen dit door middel van gesprek en ervaringsgerichte oefeningen gebaseerd op ACT (Acceptance and 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 12 november (mits voldoende deelnemers). Gedurende 6 weken komen we wekelijks samen op zaterdagvoormiddag van 10u tot 12.

Adres: Medisch Thuis - Borgtstraat 1 te 2430 Laakdal

Data: 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12 en 17/12

Tarief

Voor dit aanbod geldt het terugbetalingstarief dat is vastgelegd binnen de conventie eerstelijns psychologische zorg. Voor de 6 groepssessies 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 met jou 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 afrondende 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? Contacteer Veerle Daniels via info@veerledaniels.be of 0474/83.16.89

Inschrijven voor toekomstige reeksen is reeds mogelijk (eerstvolgende reeks: februari 2023)