



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 tweewekelijks 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 therapeut)
Stefanie Panken (Systeemcoach)

Praktisch

Groepstraject van 6 sessies

We komen tweewekelijks samen op vrijdag namiddag van 13u30 tot 15u

Data: 15/11, 29/11, 13/12, 10/1, 24/1 en 7/2

Locatie: Huis Peonia, Blaubergsesteenweg 203 Herselt (Blauberg)

Prijs

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

Voor de 6 sessies betaal je 15 euro (onder 24 jaar gratis)

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