

Burn-out voorkomen

2-daagse cursus Leven in balans



CGG Kempen
Centrum voor Geestelijke
Gezondheidszorg



Heb je het gevoel jezelf voorbij te lopen?

Denk je vaak “wanneer moet ik dát nog doen...”?

Ben je aan het einde van de dag uitgeput, maar kan je moeilijk tot rust komen?

Steeds meer mensen hebben het gevoel in een ratrace te leven en ervaren de gevolgen van stress op fysiek en mentaal vlak. Vanuit een verlangen naar wat meer gemoedsrust, gaan ze op zoek naar manieren om met de (alsmaar toenemende) druk van alledag om te gaan. Zo willen ze voorkomen om overspannen of opgebrand te raken.

CGG Kempen werkt aan het **voorkomen van burn-out** door te sensibiliseren en bewustwording te stimuleren, concrete handvaten aan te bieden voor een betere zelfzorg, zodoende samen met jou een balans in evenwicht te creëren.

We bieden een **2-daagse groepscursus ‘Leven in Balans’** aan voor mensen die lichte tot matige stressklachten ervaren of preventief aan de slag willen om een burn-out te voorkomen.

2-daagse cursus Leven in balans

Ver weg van de hectiek en stress van alledag, nemen we in deze 2-daagse cursus de tijd om stil te staan bij de dingen die ons energie geven en die energie van ons vragen. Vaak is de balans tussen energiegevers en energievreters uit evenwicht, waardoor er stressklachten kunnen ontstaan.

In een groep van 12 tot 15 deelnemers geven we op een ongedwongen, interactieve manier onderbouwde informatie, praktische tools en ervaringsgerichte oefeningen om onze balans meer in evenwicht te krijgen. De 2-daagse omvat 4 aparte modules die achtereenvolgens afgewerkt worden.

Interesse in deze cursus?

Inschrijven kan via mail of telefonisch tot ten laatste 10 dagen voor aanvang.

De cursus zal doorgaan bij inschrijving vanaf 12 deelnemers

Trainers:

Ellen Van Eynde

Klinisch psychologe en preventiewerker

Inne Geybels

Klinisch psychologe en gedragstherapeute

CGG Kempen

www.cggekempen.be

014/ 41 09 67

info@cggekempen.be

Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen

Programma

Module 1: Informeren en sensibiliseren

In het eerste deel krijgt u een klare kijk op de werking van stress en wordt u zich meer bewust van de impact van stress. Er wordt ingezoomd op het samenspel van oorzaken en gevolgen van stress.

Module 2: Bewust worden van je eigen stress en verhoog van onze draagkracht

In deze module wordt u zich meer bewust van uw eigen stressniveau en leert u welke signalen uw lichaam uitzendt om aan te geven dat uw balans uit evenwicht is. We eindigen met zorg voor lichaam en geest.

Module 3: Leven vanuit je waarden en talenten

In een wereld met een overvloed aan mogelijkheden, is het belangrijk dat je leeft op een manier die strookt met wat essentieel voor je is en waar je energie van krijgt. In deze module zetten we in op onze waarden en talenten om bewuster te leven en door minder te doen, méér uit het leven te halen.

Module 4: Anders omgaan met onze draaglast /energievreters

Vaak weten we wel wat we willen, maar botsen we op allerlei obstakels die ons ervan weerhouden het leven te leiden dat we voor ogen hebben. In deze laatste module leren we hoe we kunnen omgaan met dergelijke obstakels zodat ze minder energie van ons vragen.

Praktisch

Wanneer:

2-daagse Noorderwijk (Dorpshuis)

Dag 1: dinsdag 12 maart 2019 van 9.30u -16.30u

Dag 2: dinsdag 19 maart 2019 van 9u - 16.30u

2-daagse Merksplas (De MARc/kT)

Dag 1: donderdag 14 maart 2019 van 9.30u -16.30u

Dag 2: donderdag 21 maart 2019 van 9u - 16.30u

2-daagse Noorderwijk (Dorpshuis)

Dag 1: dinsdag 26 november 2019 van 9.30u -16.30u

Dag 2: dinsdag 3 december 2019 van 9u - 16.30u

Getuigenissen van deelnemers: *“Je wordt aan het denken/voelen gezet. Dit zorgt ervoor dat je er bewust mee gaat bezig zijn”*

“Je staat stil bij de vele dingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden. Het opent je ogen op vele zaken”