

Voor wie?

Mensen met stress en burn-outklachten (en daarvoor eventueel in ziekteverlof zijn)

Hulpverleners



Regine Claeys



Siska Veranneman

Van stress naar veerkracht

**Je kunt de golven niet stoppen.
Je kunt wel zelf leren surfen.**

(dokter Jon Kabat-Zinn, grondlegger mindfulness)



Gaat veerkracht over sterk zijn? Is het iets dat aangeboren is of kan je het leren? Wanneer veerde jij in het verleden recht na een tegenslag?

Het leven zit vol kleine en grote uitdagingen. Deze vragen soms (te) veel van ons. Veerkracht is de kunst om mee te deinen op de golven van verandering. Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij moeilijkheden en tegenslagen én hoe je je vervolgens probeert aan te passen aan die veranderde situatie.

In dit traject geven we je inzicht in het stress-systeem en jouw energiebalans. Je krijgt de kans om je veerkracht te trainen door concrete tools, tips en technieken. We geven je inspiratie en gaan op zoek naar manieren die voor jou werken. Zo weet je beter hoe je je goed kan voelen tijdens moeilijke momenten.



**19 september
26 september
3 oktober
10 oktober
24 oktober**

van 09.00 tot 10.30 uur



Inschrijven

regine.claeys@lichtbaken.be
0472 433 822

Prijs: € 2,5 per sessie



Lichtbaken

Lepelstraat 2A
8840 Oostnieuwkerke