

Voor wie?

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

Hulpverleners



Michelle Deceuninck



Regine Claeys

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 met grote en kleine 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.



5 maart
12 maart
19 maart
26 maart
2 april

van 13u tot 14u30



Inschrijven

michelle.deceuninck@outlook.com
0473 243 613

Prijs: €12,5 voor de reeks



JOC, vergaderzaal
Krekelstraat 167
8870 Izegem