

Zelfzorg en veerkracht bij zorgverleners

Type

Groepsaanbod

Startdatum

01/04/2025 - 03/06/2025

Locatie

Veurnseweg 538, 8906 Ieper, Belgium (Home Vrijzicht WZC)

Door

Inia Delanote

Ivan Adriaen

Praktische info

Datums

01 april 2025 - 14:00 - 16:00

22 april 2025 - 14:00 - 16:00

13 mei 2025 - 14:00 - 16:00

03 juni 2025 - 14:00 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

120

Voor wie

Zorgverleners

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Piekeren, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Tijdens deze bijeenkomsten staan we stil bij hoe zorg te dragen voor onze energiebalans. We leren ons bewust worden van stress en van zaken die een impact hebben op onze veerkracht. We staan stil bij onze waarden en hoe we daarbinnen goede zorg kunnen blijven verlenen aan onszelf. Goede denkgewoonten, probleemoplossend gedrag en communicatieve vaardigheden zijn hierbij van essentieel belang. Via interactie en uitwisseling delen en leren we veel van elkaar.

Contact en inschrijven

E-mailadres

inia@alvia.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfzorg-en-veerkracht-bij-zorgverleners