

Beat Burnout - Lauwe - jan/feb 2026

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/01/2026 - 11/02/2026

Locatie

Kon. Astridlaan 44, 8930 Menen, Belgium ('t Applauws Lauwe)

Door

Tjorven Himpe

Sofie Nuytten

Praktische info

Datums

21 januari 2026 - 19:00 - 20:30

28 januari 2026 - 19:00 - 20:30

04 februari 2026 - 19:00 - 20:30

11 februari 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

2,5 euro per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen (+18 jaar)

die het moeilijk hebben hun energie te vinden en hun energie te doseren.

die via informatie/tips/technieken hierin bewuste keuzes willen maken.

die graag info willen over burn-out.

die graag hun eigen ervaringen in groep willen uitwisselen.

Hulp bij

Perfectionisme, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

- **Voor wie**

  Volwassenen (+18 jaar)

  die het moeilijk hebben hun energie te vinden en hun energie te doseren.

  die via informatie/tips/technieken hierin bewuste keuzes willen maken.

  die graag info willen over burn-out.

  die graag hun eigen ervaringen in groep willen uitwisselen.

- **Thema's**

  Wat is burn-out

  Hoe kan ik me wapenen

  Praktische tips en tricks

  Less stress - more energy - power mindset

Contact en inschrijven

E-mailadres

tjorvenhimpe@psychologenhuis.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/beat-burnout-lauwe-janfeb-2026