

Van inzicht naar uitzicht bij overspanning en burn-out

Type

Groepsaanbod

Startdatum

04/06/2026 - 09/07/2026

Locatie

Sulferbergstraat 38, 8000 Brugge, Belgium (TOL)

Door

Hadewijch Opdebeeck

Jolien Roggeman

Bernard Van Steenkiste

Praktische info

Datums

04 juni 2026 - 13:30 - 15:00

11 juni 2026 - 13:30 - 15:00

18 juni 2026 - 13:30 - 15:00

25 juni 2026 - 13:30 - 15:00

02 juli 2026 - 13:30 - 15:00

09 juli 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

2,5 per sessie (€15 in totaal)

€11 of €4 voor intakegesprek indien nog sessies beschikbaar in de conventie

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Voor iedereen die een burn-out heeft of overspannen is met als belangrijke oorzaak de werkcontext. Voor iedereen die momenteel in ziekteverlof is hiervoor of net terug aan het werk is na ziekteverlof. Ook wie voelt dat ingrijpen nodig is om uitval te voorkomen, is welkom.
De cursus is geen praatgroep. We geven oefeningen voor tijdens de cursus en voor thuis, zodat je je herstel in handen kunt nemen. Voorwaarde voor deelname is dus dat je bereid bent tot zelfreflectie en zelf te werken aan je herstel, ookal ervaar je je werkcontext als oorzaak.

Hulp bij

Stress, Concentratieproblemen, Perfectionisme

Bereikbaarheid

Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Je wílt wel gaan werken, maar je lijf zegt 'stop'. Je bent uitgeput of mentaal op, je kan je niet meer kan concentreren of vergeet ineens vanalles, je bent emotioneel snel over je toeren of veel prikkelbaarder dan anders. De dokter heeft je thuisgeschreven met een burn-out of overspanning, je bent net terug aan het werk na een periode van thuis zijn of je voelt dat je op je laatste krachten loopt en je wilt uitval voorkomen.
Als je je in dit alles herkent, dan is deze cursus voor jou. Je leert hoe het komt dat je de klachten hebt die je ervaart, je leert wat je er aan kan doen en je leert de eerste stappen om na te denken over een actieplan om deze klachten in de toekomst te voorkomen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

secretariaat@tol.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-inzicht-naar-uitzicht-bij-overspanning-en-burn-out-2