Zelfzorg: Energie in balans

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/02/2027 - 05/03/2027

Locatie

Oostendestraat 45, 8820 Torhout, Belgium (Praktijk Paraat (Oostendestraat 51, 8820 Torhout))

Door

Leonie Panen

Shauni Deprez (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 februari 2027 - 13:30 - 15:00

12 februari 2027 - 13:30 - 15:00

19 februari 2027 - 13:30 - 15:00

25 februari 2027 - 13:30 - 15:00

05 maart 2027 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deelnemers kunnen verwachten dat ze:

- Inzicht krijgen in hoe stress en energie werken
  - Window of tolerance
  - Transactionele stressmodel

- Ons brein: hoe reageren wij onder stress en wat is normaal/abnormaal reageren
- Energiegevers-/nemers
- De fabels over work-life balans… Flexibiliteit is meer dan ooit belangrijk geworden
- Om energie te krijgen: ABC moeten in evenwicht zijn (cf ZDT theorie)
- Praktische technieken leren om focus te bewaren, piekergedachten te verminderen en rustmomenten in te bouwen
- Ademhaling
- Korte mindfulness oefeningen
- Time management:
- Bv. olifanten = wanneer je meest energie hebt
- Prior niet prior
- 'moeten'?
- Wil je dat echt of wil je dat willen?
- Grenzen stellen:
- Ik ga starten met…
- Stoppen met…
- Ik ga door met…
- Ervaren dat ze niet alleen staan, en steun vinden bij andere deelnemers via uitwisseling.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

In deze groepsreeks van 5 sessies (telkens 1,5 uur) werken deelnemers preventief rond stress, energiebeheer en veerkracht. De maatschappij vraagt vaak om veel "balletjes" tegelijk in de lucht te houden. Deze reeks wil handvaten bieden om bewuster om te gaan met energiegevers en energienemers, stresssignalen tijdig te herkennen, en keuzes te maken die passen bij iemands draagkracht en waarden.

Contact en inschrijven

E-mailadres

leonie@praktijkparaat.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfzorg-energie-balans