

Burn-out: van uitgeblust naar opgeladen!

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/03/2027 - 03/05/2027

Locatie

Vichtsesteenweg 102, 8570 Anzegem, Belgium (t'Buurthuis)

Door

Debbie Demiddel

Hilde Ackaert

Praktische info

Datums

08 maart 2027 - 10:45 - 12:15

22 maart 2027 - 10:45 - 12:15

12 april 2027 - 10:45 - 12:15

26 april 2027 - 10:45 - 12:15

03 mei 2027 - 10:45 - 12:15

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en meerdaagse:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepsreeks is er voor volwassenen die (recent) een burn-out doormaakten of signalen ervaren van langdurige stress en overbelasting.

Misschien herken je je in één of meerdere van deze situaties:

- Je voelt je fysiek of mentaal uitgeput, zelfs na rust.
- Je hebt moeite om grenzen te stellen of voelt je continu “aan” staan.
- Je ervaart prikkelbaarheid, piekeren of concentratieproblemen.
- Je verlangt ernaar om opnieuw tot rust te komen en dichter bij jezelf te komen.
- Je wil leren hoe je veerkrachtig kan omgaan met stressvolle situaties.
- Je hebt nood aan herkenning, houvast en herstel, samen met anderen.

De reeks is bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar inzicht, praktische handvatten én steun in groep. Er is geen therapie-ervaring vereist — enkel de bereidheid om even stil te staan bij waar je nu staat en wat jij nodig hebt.

Hulp bij

Stress, Werkgerelateerde problemen, Assertiviteit, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Perfectionisme, Piekeren

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Voel je je uitgeput, leeg of overprikkeld? Heb je moeite om grenzen aan te geven of lijkt het alsof je batterij nooit meer helemaal oplaadt? Je bent niet alleen.

In deze vierdelige groepsreeks rond burn-out gaan we samen op weg naar herstel. We nemen de tijd om stil te staan bij wat burn-out precies is, hoe het ontstaat en – belangrijker nog – wat jij nodig hebt om opnieuw in verbinding te komen met jezelf en je energie.

Wat mag je verwachten?

- Inzicht in stressmechanismen en burn-out
- Herkennen van persoonlijke valkuilen en patronen (zoals perfectionisme of pleasen)
- Uitwisseling in een veilige groep met herkenning en steun
- Praktische oefeningen voor ontspanning, veerkracht en zelfzorg
- Tips en tools om je herstel ook buiten de sessies verder te ondersteunen

Contact en inschrijven

E-mailadres

debbie@devuurschaal.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/burn-out-van-uitgeblust-naar-opgeladen-14