



BURN-OUT: VAN UITGEBLUST NAAR OPGELADEN



5 bijeenkomsten in groep voor mensen met burn-out/langdurige stress
Wat komt er aan bod:

- 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



€ 2,5 per sessie; ≤ 23 jaar: kosteloos



AANBOD IN DE REGIO

MENEN

Reeks: 30/09- 7/10- 14/10- 21/10- 28/10
telkens van 16u00-17u30



De Piramide
Grote Markt 10



Klinisch orthopedagoog Sofie Nuytten
& klinisch psycholoog Tjorven Himpe



0497/38 60 77



sofie.nuytten@lageweg.be

LAUWE

Reeks: 30/09- 7/10- 14/10- 21/10- 28/10
telkens van 19u00-20u30



't Applauws
Kon. Astridlaan 44



Klinisch psychoog Tjorven Himpe &
klinisch orthopedagoog Sofie Nuytten



0472/91 59 35



tjorvenhimpe@psychologenhuis.be

MEER INFO



OF VIA



ELPEN

.be