

Groepscoaching : ' Van Stress naar Kwali-tijd'



Teveel stress kan leiden tot een burn-out of depressie en heeft een enorme impact op je professioneel en privé-leven. Een gezonde work-life balance blijft voor velen een constante evenwichtsoefening.

In deze 3-daagse praktische workshop krijg je **concrete en persoonlijke handvaten om de negatieve effecten van stress te vermijden en bij te sturen**. Je krijgt ook inzicht in **het belang van positieve energie**.

De 2^e dag ga je naar huis met een zelfgemaakt **Persoonlijk Kwali-tijds-Plan (PKP)** om beter om te gaan met stress en ernstige klachten te voorkomen. Hierdoor ervaar je een beter welzijn.

Programma :

- Wat is stress, wat zijn de oorzaken en gevolgen van stress ?
- Stress-bëinvloedende factoren : maatschappij, werk, gezin, persoonlijkheid, gebeurtenissen, ...
- Concrete middelen en tools om in te zetten op acute stressmomenten
- Praktische handvaten voor een duurzame verandering van je stressbeheer
- Hoe creeër je rust en krijg je terug meer energie?
- Opmaak van **je eigen Persoonlijk Kwali-tijds-Plan** bestaande uit: signaleringsplan (wat ervaar je, symptomen), crisisplan (kortetermijn oplossingen) en zelfzorgplan (langetermijn oplossingen)
- De terugkomdag laat toe om **de toepassing van het 'PKP' te bespreken en best practices te delen**.

Data :

- Vr. 26 en zat. 27 november 2021 (9u -15u30) + terugkomdag op zat. 15 januari 2022 (9u30-12u30)
- Vr. 21 en zat. 22 januari 2022 (9u -15u30) + terugkomdag op zat. 19 februari (9u30-12u30)
- **Locatie** : Kleinheide 31 te 1500 Halle – **Prijs** : € 370 voor de 3 dagen, incl. dranken & lunch

Voor bijkomende informatie en inschrijvingen :

Kristien Forrier - Licentiaat Psychologie, 0495 44 56 46 - kristien.forrier@gmail.com

Hilde Van Roy- Stress- & Burn-out Coach, 0468 15 52 80 - enruta.hilde@gmail.com