

Omgaan met stress op het werk

Groepstraject

Leven in balans



CGG Kempen
Centrum voor Geestelijke
Gezondheidszorg

Heb je het gevoel jezelf voorbij te lopen?

Denk je vaak “wanneer moet ik dát nog doen...”?

Ben je aan het einde van de dag uitgeput, maar kan je moeilijk tot rust komen?

Steeds meer mensen hebben het gevoel in een ratrace te leven en ervaren de gevolgen van stress op fysiek en mentaal vlak. Vanuit een verlangen naar wat meer gemoedsrust, gaan ze op zoek naar manieren om met de (alsmaar toenemende) druk van alledag om te gaan. Zo willen ze voorkomen om overspannen of opgebrand te raken.

OCMW en Stad Turnhout werken i.s.m. CGG Kempen rond omgaan met stress op het werk door te sensibiliseren en bewustwording te stimuleren en concrete handvaten aan te bieden voor een betere zelfzorg. Het doel van dit traject is een balans in evenwicht te bieden.

We bieden een **groepstraject ‘Leven in Balans’** aan voor mensen die lichte tot matige stressklachten ervaren of preventief aan de slag willen om stressklachten of een burn-out te voorkomen.

Groepstraject Leven in balans

Ver weg van de hectiek en stress van alledag, nemen we in dit traject de tijd om stil te staan bij de dingen die ons energie geven en die energie van ons vragen. Vaak is de balans tussen energiegevers en energievreters uit evenwicht, waardoor er stressklachten kunnen ontstaan.

In een groep van max. 12 deelnemers geven we op een ongedwongen, interactieve manier onderbouwde informatie, praktische tools en ervaringsgerichte oefeningen om je balans meer in evenwicht te krijgen. Het traject omvat 4 aparte modules die achtereenvolgens afgewerkt worden, verspreid over 3 dagen.

Interesse?

Inschrijven kan via intranet tot en met vrijdag 21 september.

Trainers:

Ellen Van Eynde

Klinisch psychologe en preventiewerker

Inne Geybels

Klinisch psychologe en gedragstherapeute

CGG Kempen

www.cggkempen.be

014/ 41 09 67

info@cggkempen.be

Programma

Module 1: Informeren en sensibiliseren

In het eerste deel krijgt je een klare kijk op de werking van stress en word je je meer bewust van de impact van stress. Er wordt ingezoomd op het samenspel van oorzaken en gevolgen van stress.

Module 2: Bewust worden van je eigen stress en verhogen van onze draagkracht

In deze module word je je meer bewust van je eigen stressniveau en leer je welke signalen je lichaam uitzendt om aan te geven dat je balans uit evenwicht is. We eindigen met enkele ervaringsgerichte oefeningen.

Module 3: Leven vanuit je waarden en talenten

In een wereld met een overvloed aan mogelijkheden, is het belangrijk dat je leeft op een manier die strookt met wat essentieel voor je is en waar je energie van krijgt. In deze module zetten we in op je waarden en talenten. Zo leer je bewuster te leven en meer uit het leven te halen door minder te doen.

Module 4: Anders omgaan met onze draaglast /energievreters

Vaak weet je wel wat je wil, maar bots je op allerlei obstakels. In deze laatste module leer je hoe je daarmee om kan gaan zodat ze minder energie van je vragen. Je keert terug naar huis met je eigen balans-in-evenwicht-plan !

Praktisch

Wanneer:

Module 1: dinsdag 23 oktober van 10.00 tot 12.30 uur

Module 2: dinsdag 23 oktober van 13.15 tot 16.45 uur

Module 3: dinsdag 13 november van 13.15 tot 16.45 uur

Module 4: dinsdag 20 november van 13.15 tot 16.45 uur

Getuigenissen van deelnemers:

“Iedereen zou gebaat zijn bij deze cursus, erg laagdrempelig!”

“Je wordt aan het denken en aan het voelen gezet. Dit zorgt ervoor dat je er bewust mee bezig gaat zijn”

“Je staat stil bij de vele dingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden. Het opent je ogen voor vele zaken.”