

Groepstherapie Omgaan met stress en burn-out: van 'hard' werken naar meer bewust werken

Thema's:

- ✓ Wat is stress en burn-out
- ✓ Balans vinden in energienemers en energiegevers
- ✓ Denkfouten opsporen en uitdagen via CGT
- ✓ Leren relativeren via ACT-technieken
- ✓ Ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen
- ✓ Competenties verbeteren zoals doseren, assertiviteit en prioriteiten stellen
- ✓ Terugvalpreventie

De groepstherapie wordt door klinisch psychologe Sarah Aouni (www.sarahaouni.be) en ademtherapeute Mieke Bombeke (www.ademjefit.be) gegeven in Borgerhout.

Er zijn 2 groepen:

- 9u15 tot 10u45
- 11u00 tot 12u30.
-

De spreektaal is Nederlands.

Het gaat om een reeks van 8 sessies, de eerste sessie eenmalig op een maandag en dan telkens donderdag, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

Dit zijn de data dat de sessies doorgaan:

Ma 6/05	Do 6/06
Do 16/05	Do 13/06
Do 23/05	Do 20/06
Do 30/05	Do 27/06

De kostprijs is 20€ voor een reeks van 8 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg.

Een intakegesprek is gratis en mogelijk naargelang de beschikbaarheid.

Inschrijven kan via een email naar info@sarahaouni.be

of telefonisch op 0485/420.478

Locatie: Schildstraat 9, 2140 Borgerhout