

Groepssessie Burn-Out

Groepssessie burn-out in The Human Link: Informatiefiche

1/ Doel

We willen met deze drie educatieve sessies antwoord geven op verschillende vragen die je mogelijk hebt. Wat is burn-out? Hoe is het zover kunnen komen? Hoe geraak ik er weer uit? We geven een kader waardoor je er verder mee aan de slag kan. Deze informatie is van belang zijn om tot acceptatie en inzicht te komen. Tegelijkertijd wordt ook de basis gelegd om actief met je herstel aan de slag te kunnen gaan. Je krijgt algemene tips en inzichten mee. Voor uitdieping kan het aangewezen zijn om zich aansluitend te laten begeleiden door een therapeut om specifieke valkuilen te leren kennen en de nodige stappen te zetten om deze te veranderen.

2/ Vorm

De sessie gaat door in **een kleine groep** (vijf tot vijftien deelnemers).

Het accent ligt op **informatie ontvangen**.

Interactie is (beperkt) mogelijk. Ieders comfort en veiligheid wordt gerespecteerd.

De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie.

Concrete en wetenschappelijke **tools en inzichten** worden aangereikt.

Materiaal wordt meegegeven waardoor je je ook zelf nog meer kan verdiepen in de materie.

Huiswerkopdrachten maken belangrijk deel uit van de sessies.

3/ Praktisch

- Data

Reeks januari 2023	23 jan, 30 jan en 13 feb	Maandagen van 10u30 – 12u00
Reeks maart 2023	13 maart, 20 maart en 27 maart	Maandagen van 10u30 – 12u00

- Drie tot vijf sessies van telkens anderhalf uur – €2,5 per sessie
- Leeftijd voor deelname minimum 18 jaar
- The Human Link: Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem
- Inclusief materiaal (slides, boekjes, vragenlijsten)
- De sessies worden begeleid door een therapeut van the Human Link

Om je **in te schrijven** (of bij vragen), kan je contact opnemen via onderstaande gegevens:

Admin@thehumanlink.be of **03/218.78.17**

Dit document is eigendom van The Human Link. Geen enkel onderdeel in dit document mag gepresenteerd of gereproduceerd worden zonder schriftelijke toegang. © 2020 – BVBA The Human Link - Alle rechten voorbehouden.