

## GROEPSSESSIE: Uit je burn-out 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? Wanneer ben ik terug klaar om het werk te hervatten? We geven een helder kader (vanuit een **gedragstherapeutische invalshoek**) waardoor je er verder mee aan de slag kan en terug grip krijgt. De informatie die je krijgt tijdens deze groepssessies is van belang 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 concrete tips en wetenschappelijk onderbouwde inzichten mee.

Voor extra uitdieping kan het zinvol zijn om met de groep nog een aantal extra bijeenkomsten te plannen of om zich aansluitend individueel 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** (vier tot acht deelnemers). Het accent ligt op **informatie ontvangen**.

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

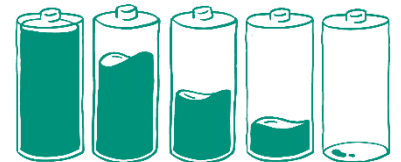
De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie.

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.

Vooraf wordt **gratis een korte intake** gepland (online of op The Human Link) om te evalueren of dit groepsaanbod aansluit bij jouw noden.



### 3/ PRAKTISCH

- Eerstvolgende reeks:

Juni 2023	28 juni, 5 en 12 juli	9u30-11u00
September 2023	11, 18, 25 september	10u00-11u30

- Drie sessies van telkens anderhalf uur – **€ 2,5 per sessie** (op vraag van de groep kan dit verlengd worden)
- Leeftijd voor deelname: minimum 18 jaar
- The Human Link: Eikelstraat 66 – 2600 Berchem
- Inclusief materiaal (slides, 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

Check eventueel ook onze website: [www.thehumanlink.be](http://www.thehumanlink.be)

