

# Burn-out

Voel je je overspannen?

Ben je bang dat je zal uitvallen op je werk?

Ben je al een tijdje thuis omwille van burn-out en vraag je je af hoe je jezelf hierbij kan helpen?

Het leven is geen sprint...

In deze sessies starten we met informatie over stress en burn-out. Hoe kan het verlopen? Wat zijn mogelijke symptomen?,...

We laten je proeven van ervaringsgerichte oefeningen die helpend zijn bij je proces.

In de laatste sessie maken we, indien gewenst, ruimte voor vragen met betrekking tot werk en re-integratie.

## **Therapeuten:**

Noella Baetens, ° 1970, Arbeidsarts (KUL) en counselor (Opleidingscentrum voor Experientiele , emotio-Focused en Existentele Psychotherapie ( 2018-2021), Emotion-focused counselor, Focusintrainer i.o., Trainer Voice Dialogue

Isabelle Vermeiren, ° 1974, Psycholoog ( KUL) Focusingtrainer en FOT, Focusing institute New York, mindfluness trainer i.o.

**Doelstelling:** inzicht verwerven in burn-out en eigen functioneren, methodiek verkennen ter van verhoging eigen veerkracht en zelfzorg

**Doelgroep:** iedereen kan inschrijven na intake, er is geen ervaring vereist