

MEER IN BALANS

Burn-out te slim af!



Reeks 1 (in 2025)

28/04, 05/05, 15/05,
19/05 en 05/06

Telkens van 19u30 - 21u00

Locatie:

CC De Roos Glabbeek

Ervaar jij veel stress op het werk? Vraag je je soms af of dit nog normaal is? In deze groepsreeks leer je onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde stress. Daarnaast maak je een eigen analyse van je stressbronnen en risico op burn-out. Vervolgens krijg je tools aangereikt in het omgaan met stressoren en ontdek je je eigen hulpbronnen. Na deze reeks heb je meer inzicht in hoe je in balans komt en blijft.

Is een groep voor jou een drempel? Je hebt de vrijheid om te kiezen wat je wel en niet deelt in de groep. De groepsbegeleiders waken er over dat in gesprek op individueel niveau niet te diep gegaan wordt. Uit ervaring weten we dat het verrijkend kan zijn om van elkaar te leren en elkaar te inspireren.

VOOR WIE

Voor volwassenen (+18) 
die werk-gerelateerde
stressklachten ervaren.

BEGELEIDING

Anja Bertier - Psycholoog -
Preventieadviseur psychosociaal
welzijn

Emily De Cupere - Psycholoog

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN info@coconnect.be

Eerste individuele sessie is gratis. Daarna 2,5 euro per groepssessie.