

GROEPSCURSUS

STRESS & BURNOUT PREVENTIE

4 donderdagen:
22/5, 12/6, 19/6 en 26/6
Van 16u00 tot 17u30

- Intakegesprek
- 4 Groepsessies
- Afrondend gesprek

Kostprijs: 21€

Inschrijven: info@praktijkonderweg.be

Gesubsidieerd door eerstelijns
psychologische zorg (ELP)

Wat is stress, overspanning,
burnout?

Ontspanningstechnieken en
mindfulness introductie

Stoppen met piekeren en
negatieve denkpatronen

Balans energiegevers en
energienemers

Boost je welbevinden en
nachtrust



Gegeven door:
Ilse Buttiens en Sarah Schoemans
(Klinisch psychologen en gedragstherapeuten)

Tiensesteenweg 240
3381 Kapellen (Glabbeek)

Gsm: 0471 26 81 27
info@praktijkonderweg.be