

12/12/2019

# Intervisie/workshop

## Stress, burn-out, bore-out en zelfzorg

### *Hoe jezelf ertegen wapenen*

*We zijn dagdagelijks aan de slag met ons werk. We zitten vaak in de ratrace doordat we te weinig stilstaan bij ons werk.*

*Dat stilstaan doen we wél even tijdens deze intervisie/workshop.*

*We nemen de tijd om daadwerkelijk stil te staan bij de vragen: Wat maakt dat ik mijn werk plezierig vind? Wat maakt dat ik mijn werk stresserend vind? Wat maakt dat ik mijn werk saai vind?*

*We gaan tijdens deze interactieve namiddag op zoek hoe we ons werk plezierig(er) en energiegevend(er) kunnen maken en hoe we stresssituaties en energielekken in ons werk kunnen aanpakken en/of voorkomen.*

*We staan stil bij hefboomen die we zelf in de hand hebben en bewust kunnen bedienen. We staan ook stil bij hefboomen in onze werkcontext die we bespreekbaar kunnen maken bij onze leidinggevenden en/of directie.*

*We gaan naar huis met een concreet actieplan waar we gericht mee aan de slag kunnen met als doel zoveel mogelijk plezier, motivatie, energie door ons werk te krijgen.*

*Een 'must have' namiddag voor elke collega die zichzelf professioneel wil versterken in het veerkrachtig omgaan met potentiële stressvolle of energieverliezende situaties.*

**Begeleider: Sonja Reckers**

- master in de gezondheidswetenschappen
- gewaardeerd en gerenomeerd expert op vlak van stressbeheersing, burn-out en bore-out reductie
- onderzoek aan KUL m.b.t. werkbeleving



12/12/2019

13u30-17u00



Paul Bel-  
lefroidlaan 20  
3500 Hasselt



49 excl BTW  
59 incl BTW

Inschrijven kan door te mailen naar [hanne.scheymans@lummen.be](mailto:hanne.scheymans@lummen.be)

Betaling: rek. nr. BE13 0689 0024 8539 t.n.v. Sonja Reckers met vermelding van je naam en 'workshop zelfzorg 12/12/2019'

Je deelname is definitief na betaling.

Geaccrediteerd door PQK als navorming