



## ENERGIE IN BALANS : POSITIEF OMGAAN MET STRESS

Stress kan je energiebalans volledig uit evenwicht brengen .Het hoeft echter niet zover te komen , wie goed voor zichzelf zorgt en ' zorg- vuldig ' en bewust met zijn eigen grenzen omgaat blijft stress de baas en gaat op veerkrachtige wijze om met de stressbronnen in zijn leven . In de maandelijkse workshops in De Binnentuin belichten we telkens een specifiek thema om je stressbestendigheid te bevorderen . De workshops gaan telkens door van 18u30 tot 21u30.

### Programma:

Dinsdag 27 oktober 2015: 'Assertiviteit : Grenzen stellen mag ! '

Dinsdag 17 november 2015: 'Stop met piekeren : Uit je hoofd , in het leven'

Dinsdag 8 december 2015: ' Mindfulness: Bewust – zijn hier en nu '

Dinsdag 12 januari 2016 : ' Time-management: Priori-tijd vanuit zelfsturing'

Dinsdag 2 februari 2016 : ' Focussen : Het belang van ' pauze' .

Er is ruimte voor maximaal 15 deelnemers .De workshops gaan door in de Binnentuin in Boutersem . Je kan ofwel per workshop inschrijven aan 45 Euro per workshop ofwel voor het gehele pakket dan betaal je 195 Euro . De eerste 4 workshops worden gegeven door Chris De Valck , Worklifebalance , gezondheidspsychologe met ruime expertise in stresscoaching . De laatste workshop wordt gegeven door Dr. Jessica Delooz, psychiater, psychotherapeut en Focustrainer.

### Inschrijving en verdere informatie :

Vooraf inschrijven is noodzakelijk . Interesse ? Stuur een mail naar [christel.devalck@skynet.be](mailto:christel.devalck@skynet.be) en vermeld duidelijk welke workshop je wenst te volgen. Een inschrijvingsformulier wordt je vervolgens toegestuurd . Bij vragen kan je me contacteren op 0486712681, bij voorkeur tussen 17u en 19u .