

Herstel Academie

ZUID



Kalender Juni/Juli

6,13
& 20

Herstel en jezelf

Werken aan je herstel is zoeken naar omgaan met je kwetsbaarheid. Wellicht stuit je op hindernissen maar je hebt ook kwaliteiten en krachten die je helpen. "Jezelf in herstel" is een praktische vorming van 3 opeenvolgende sessies om aan je welbevinden te werken.

Waar? Deco, Wervikstraat 198 in Mene
Wanneer? 6,13 en 20 juni telkens van 9u30 - 12u

19

Sterk op het werk

Sterker worden op gebied van werk. In deze sessie gaan we aan de slag met onze talenten. Hoe kunnen we onze psychische kwetsbaarheid positief inzetten op het werk? Wat zijn onze talenten en hoe kunnen we die nu inzetten op het werk?

Waar? Thus, Zuiderlaan 44 in Waregem
Wanneer? 19 juni van 10u tot 12u

12

Stress & Burn-out

Tijdens deze sessie (deel 1) staan we even stil rond stress op het werk en Burn Out. Hoe kan stress ons teveel worden? Welke signalen kan ons lichaam geven? Wanneer spreekt men nu van Burn Out?

Waar? Thus, Zuiderlaan 44 in Waregem
Wanneer? 12 juni van 10u tot 12u

20

Naastbetrokkenen en stigma bij depressie

In deze educatie geven we toelichting over het begrip stigma. We richten ons vooral op wat de impact van stigma kan hebben op naastbetrokkenen. Daarnaast bieden we tools hoe om te gaan met stigma.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44 in Waregem
Wanneer? 20 juni van 19u-21u

15

Zelfzorg

Bij deze sessie staan we stil bij de term zelfzorg. Door middel van oefeningen worden we ons bewust wat ons energie geeft en wat ons energie ontnemt. Dit in een groep waarbij de positieve kracht van leren van elkaar naar boven kan komen.

Waar? Tracee, Meiweg 1 in Kortrijk
Wanneer? 15 juni van 13u30 tot 15u30

04

Belang van sport tijdens herstel

Tijdens deze sessie gaan we dieper in op het belang van sport/bewegen tijdens het herstelproces en daarna.

Waar? Eigen Woonst, Ieperstraat 113 in Mene
Wanneer? 4 juli van 13u30-15u30

