

Burn-out voorkomen

Aanbod voor onderwijs



CGG Kempen
Centrum voor Geestelijke
Gezondheidszorg

Federale Overheidsdienst
Sociale Zekerheid
Service public fédérale
Sécurité sociale

Heb je het gevoel jezelf voorbij te lopen?

Denk je vaak “wanneer moet ik dát nog doen...”?

Ben je aan het einde van de dag uitgeput, maar kan je moeilijk tot rust komen?

Lukt het lesgeven wel, maar al die taken eromheen, buiten de klas, zijn er te veel aan?

Steeds meer leerkrachten en ondersteunend personeel hebben het gevoel in een ratrace te leven en ervaren de gevolgen van stress op fysiek en mentaal vlak. Vanuit een verlangen naar wat meer gemoedsrust, gaan ze op zoek naar manieren om met de (alsmaar toenemende) druk van alledag om te gaan. Zo willen ze voorkomen om overspannen of opgebrand te raken.

CGG Kempen werkt aan het **voorkomen van burn-out** door te sensibiliseren en bewustwording te stimuleren, concrete handvaten aan te bieden voor een betere zelfzorg, met als doel het vinden van meer balans in je leven.

We hebben een aanbod ontwikkeld waaraan onderwijzend personeel tijdelijk aan een voordelig tarief kan deelnemen.

Infosessie

‘Opgebrande leerkracht?’ Veerkrachtige leerkracht!’

In deze infosessie voor leerkrachten en ondersteunend personeel krijg je een klare kijk op de werking van stress en word je bewust van de impact van de drukte van alledag. Wat zijn de zaken die ons uit evenwicht brengen en die zich uiten in stress, vermoeidheid, somberheid of andere klachten? Wat gebeurt er als stress lange tijd aanhoudt en hoe evolueert dit tot een burn-out? Tijdens deze infosessie krijg je een antwoord op deze en andere vragen en sluiten we af met enkele tips voor het vinden van meer balans in je leven.

Doelgroep: Onderwijzend en ondersteunend personeel van basis- en secundair onderwijs, CLB's en PBD's uit het arrondissement Turnhout

Vervolgaanbod

Ook bieden wij u vrijblijvend de optie om deel te nemen aan één van onze 2 vervolgtrajecten (plaatsen zijn beperkt):

Traject 'Leven in Balans' (1,5 dag)

Ver weg van de hectiek en stress van alledag, nemen we tijdens deze anderhalve dag uitgebreid tijd om stil te staan bij de dingen die ons energie geven en die energie van ons vragen. Vaak is de balans tussen energiegevers en energievreters uit evenwicht, waardoor er stressklachten kunnen ontstaan.

In een groep van 15 deelnemers dompelen we u volledig onder: op een ongedwongen, interactieve manier geven we onderbouwde informatie, praktische tools en ervaringsgerichte oefeningen om onze balans meer in evenwicht te krijgen. We ronden af met het uitwerken van een actieplan op maat, jouw handleiding tot een 'Leven in Balans' binnen een alsmat complexer wordende werk- en privécontext.

Workshop 'Zit jij op koers? Over een waardevol leven leiden' (2u workshop)

In een wereld met een overvloed aan mogelijkheden en verplichtingen, is het belangrijk dat je leeft op een manier die strookt met wat voor jou essentieel is.

Deze workshop plukt één van de belangrijkste energiegevers eruit, namelijk onze **waarden**. Aan de hand van praktische oefeningen gaan we na welke waarden voor jou van belang zijn als tegengewicht tegen de stress van alledag.

Praktisch

Wanneer:

Infosessie 'Opgebrande leerkracht? Veerkrachtige leerkracht!'

Donderdag 12 september 2019 van 19u30 tot 21u30

Locatie: Aula Hivset, Herentalsstraat 70 te Turnhout

Deelname is gratis, inschrijven verplicht

Vervolgtraject 'Leven in Balans'

Dag 1: Dinsdag 17 september 2019 van 9.30u -16.30u

Dag 2: Woensdag 25 september 2019 van 13.30u tot 17.00u

Locatie: Campus Blairon te Turnhout, Europeion, Patriottenzaal

Kostprijs: 20€ per deelnemer, ter plaatse af te rekenen

Maximum 15 deelnemers toegelaten

Vervolgworkshop 'Zit jij nog op koers? Over een waardevol leven leiden'

Optie 1: Dinsdag 22 oktober 2019 van 9u tot 11u of

Optie 2: Dinsdag 26 november 2019 van 13u30 tot 15u30

Locatie: nader te bepalen

Kostprijs: 5€ per deelnemer, ter plaatse af te rekenen

Maximum 20 deelnemers per workshop

Interesse?

Inschrijven is verplicht en kan via onderstaande knop

Inschrijven voor **infosessie** kan tot en met 5 september 2019.

Deelname aan een vervolgaanbod kan enkel als je de infosessie hebt bijgewoond:

* Inschrijven voor het anderhalve dag vervolgtraject '**Leven in Balans**' kan zolang er plaatsen beschikbaar zijn.

* Inschrijven voor een vervolgworkshop kan tot en met 12 september 2019.

Is de infosessie of het vervolgtraject volzet en kan jij er niet meer bij, dan kom je automatisch op een wachtlijst terecht. Van zodra er een plaats vrijkomt, nemen we contact met je op.

[Klik hier om in te schrijven](#)

Lesgevers:

Ellen Van Eynde

Klinisch psychologe en preventiewerker

Inne Geybels

Klinisch psychologe en gedragstherapeute

CGG Kempen

www.cggekempen.be

014/ 41 09 67

info@cggekempen.be