

Training: “Jouw leven met meer Balans en Energie”

Voor wie worstelt met vermoeidheid, stress of burn-outklachten

Voelt je je al een tijd uitgeput, overprikkeld of opgebrand?

Je bent niet alleen. Steeds meer mensen ervaren matige tot ernstige spanningsklachten. Rust nemen is belangrijk, maar vaak niet voldoende om volledig te herstellen of een herval te voorkomen.

Herkent je je in één van deze kenmerken?

- Je wilt het altijd perfect doen
- Je kan moeilijk “nee” zeggen
- Je voelt je (te) sterk verantwoordelijk
- Je wilt het iedereen naar de zin maken

Dan is deze training zeker iets voor jou! Deze eigenschappen maken je namelijk extra gevoelig voor stress en /of vermoeidheid. In een kleine groep van max 6 personen gaan we met deze thema's aan de slag.

Wat mag je verwachten?

Een praktische training waar we ons focussen op wat je zelf kan veranderen, met **concrete tips en technieken** die je meteen kunt toepassen. Je leert o.a.:

- Doseren van energie
- Grenzen stellen
- Anders omgaan met perfectionisme
- Aan zelfzorg doen door minder eerst te zorgen voor anderen en pas dan voor jezelf (minder pleasen)
- Balans vinden in verantwoordelijkheidsgevoel

Waarom deze training?

- Contact met andere deelnemers biedt steun, is heel leerrijk en zorgt voor (h)erkenning. Kleine groepen zijn een veilige plek om nieuwe dingen te ontdekken.
- Wetenschappelijk onderbouwd: met groepstrainingen bereik je dezelfde resultaten als met individuele therapie!
- Gericht op sneller herstel en werkhervatting
- Geen lange wachlijsten, snellere opstart waardoor klachten niet verergeren en vaak zelfs verbeteren
- Zeer lage kostprijs aangezien deze sessies worden aangeboden binnen het kader van ELP conventie: slechts 15 euro voor 6 sessies



Startdata & locatie voor 2026:

Reeks 1: Woensdag van 9u15-11u00: 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2 (**Herentals**)

Reeks 2: Vrijdag van 14u-15u45: 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4 (**Herentals**)

Reeks 3: Woensdag van 9u15-11u00: 22/4, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6 (**Bouwel**)

Reeks 4: Vrijdag van 14u-15u45: 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11 (**Bouwel**)



Inschrijven of vragen? Neem contact op via: katleen.moons1@gmail.com
0497/39 88 49

Gun jezelf een nieuwe start. Zet vandaag de eerste stap naar herstel.

Twijfelen je om de stap te zetten, dan kan je via een individueel gesprek (gratis voor wie nooit therapie volgde of 11 euro voor wie al in de conventie werd opgenomen) zowel kennis maken met ons als de voor- en nadelen van een groepstraining samen met ons afwegen.

Niké Mertens
Klinisch psychologe/Systeemtherapeute

Dorp 59
2288 Bouwel
0471/10 74 94

mertens.nike@gmail.com

www.psycholoogbouwel.be

Katleen Moons
Klinisch psychologe/Oplossingsgerichte
therapeute

Dennenlaan 6
2200 Herentals
0497/39 88 49

katleen.moons1@gmail.com