Psy-Balance
Psychologenpraktijk

OMGAAN MET STRESS & BURN-OUT

Voel je je gestrest of overspannen en wil je burn-out voorkomen? Tijdens dit groepstraject van vijf sessies leer je het verschil tussen stress en burn-out en ook stresssignalen bij jezelf beter te herkennen. Je krijgt praktische handvaten aangereikt om je veerkracht te versterken en anders om te gaan met stresserende situaties

WIE?

Iedereen die last ondervindt van aanhoudende stress (op het werk of thuis) en hiermee actief aan de slag wil.



MAANDAG 19U30-21U

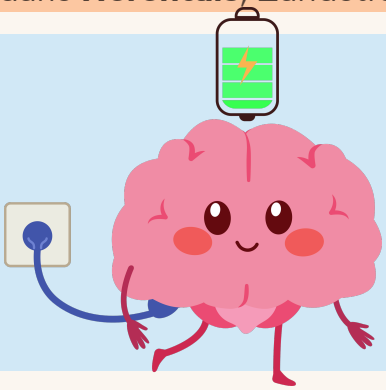
01/02, 15/02, 01/03, 15/03 en 22/03/2027
(**reeks** van 5 sessies)

Solidaris **Herentals**, Zandstraat 42

MAANDAG 15U45-17U15

22/02, 8/03, 22/03, 12/04 en 26/04/2027
(**reeks** van 5 sessies)

Thomas More **Turnhout**



PRIJS?

€12,5 (€2,5 per sessie)
Gratis voor -24j

Op voorhand wordt er een (gratis) kennismakingsgesprek ingepland (fysiek/online) om de training toe te lichten en de verwachtingen af te stemmen

INTERESSE?

Schrijf je in via www.solidaris-vlaanderen.be/stress-en-burn-out
of de QRcode (groep Solidaris ook voor niet-leden)
OF via info@psy-balance.be (groep Thomas More)
Inschrijvingen sluiten 1 week op voorhand

THOMAS MORE
Solidaris