

Info over groepstherapie Omgaan met stress en herstellen van burn-out

Thema's:

- ✓ Wat is stress en burn-out
- ✓ Balans vinden in energienemers en energiegevers
- ✓ Leren relativeren en ontspannen via ACT-technieken
- ✓ Competenties verbeteren zoals doseren, assertiviteit en prioriteiten stellen
- ✓ Terugvalpreventie

De groepstherapie wordt door **klinisch psychologen Sarah Aouni** (www.praktijkcuro.be) en **Jonathan Pilate** (www.dehuispsycholoog.be) gegeven in Borgerhout.

Max. 6 deelnemers. De spreektaal is **Nederlands**.

Het gaat om een reeks van **8 sessies van 90 minuten**, telkens op een donderdag en eenmalig op een vrijdag, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

- Van 9u15 tot 10u45

Dit zijn de **data** dat de sessies doorgaan:

12/9, 19/9, 26/9, 10/10, 17/10, 24/10, *vrij* 8/11, 14/11

De kostprijs is **20€** voor een reeks van 8 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg. Een intakegesprek is gratis of 4€ /11€.

Inschrijven kan via het **aanmeldformulier** op www.praktijkcuro.be of

telefonisch op **+32 471576938**

Locatie: Praktijk Curo, Schildstraat 9, 2140 Borgerhout