

Groepsessies 'Sterk in Zorg'

De groepsessies 'Sterk in Zorg' richten zich op burn-outpreventie en veerkrachtversterking voor kwetsbare zorgverleners zoals verpleegkundigen, psychologen en maatschappelijk werkers. De sessies bieden praktische tools om beter om te gaan met emotionele en fysieke belasting, zodat zorgverleners hun werk duurzaam kunnen uitvoeren gedurende hun hele loopbaan. Met een focus op zelfzorg, grenzen bewaken en stressbestendigheid, leren deelnemers veerkrachtversterkende technieken om hun mentale welzijn te bevorderen. De sessies helpen hen om gezond en met voldoening zorg te verlenen, zonder dat hun eigen welzijn in het gedrang komt, zodat ze hun beroep 40 jaar kunnen volhouden. De sessies worden gegeven door Lynn Spillemaeckers (Klinisch Psycholoog / Supervisor) en Kim Peters (Psychotherapeut / Praktijkcoördinator IPO).

- Wanneer: woensdagnamiddag om de 2 weken in de even weken
- Prijs: 10 euro per 4 sessies (RIZIV tussenkomst)
- Waar: IPO Antwerpen-centrum, tabakvest 87, 2000 Antwerpen
- Inschrijven via [deze link](#)
- Start: vanaf 27/11/2024, daarna is doorlopend instappen mogelijk

