



MIS Groepstraining

Beter leren omgaan met stress

Vrijdag 21/01/2022

Stel jezelf volgende vragen...

Heb je het gevoel dat je lijst met "to do's" maar blijft opstapelen?

Heb je de indruk dat je door alle moetens nauwelijks aan jezelf toekomt?

Geraak je moeilijk in slaap door je constant zorgen te maken?

Voel je je vermoeid en uitgeput, nog voor de week om is?

Lijken negatieve gedachten vaak de bovenhand te krijgen?

Betrap je jezelf erop om vaak te veel hooi op je vork te nemen?

Kom je nauwelijks toe aan ontspanning?

Stress...Less

MBCT Groepssessies

Trainers:

Tilly Soubry

Klinisch Psycholoog en Neuropsycholoog

Integratief therapeut

&

Marjorie Stragier

Verpleegkundige



Wat is het?

- Groepstraining die je concrete tools aanreikt om beter met je dagelijkse stress te leren omgaan.
- Gebaseerd op het 8- weekse MBSR programma van John Kabat-Zinn en R. Brandsma
- Welke tools?:
 - ✓ Technieken uit mindfulness
 - ✓ Technieken uit de cognitieve gedragstherapie
 - ✓ Technieken uit de organisatiepsychologie
 - ✓ Technieken uit de integratieve therapie

Hands- on

- Geen eindeloze theorieën maar ook heel veel praktische toepassingen en oefeningen
- Psycho- educatie op laagdrempelig niveau
- Ervaringsgericht werken
- Huiswerkopdrachten
- Ontwerpen van een eigen mindfulness oefenprogramma voor jezelf, volledig op je eigen leven afgestemd
- Kortdurend

4 thema's

1. Leven op automatische piloot en het landschap van stress
2. Omgaan met obstakels, grenzen leren kennen en verkennen van het eigen lichaam
3. Uitdagingen bewust beantwoorden, gedachten en gevoelens zijn geen feiten (+ tussentijdse evaluatie van eigen proces)
4. Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen, organisatorische vaardigheden (+ eindevaluatie van eigen proces)

Hoe en wanneer?

- 4 wekelijkse sessies van elk 2,5 u die plaats vinden in groep (max. 10 deelnemers)
- **Sessie 1 (07/03/'22):**
Kennismaking, Leven op automatische piloot en Het landschap van stress
- **Sessie 2 (14/03/'22):**
Omgaan met obstakels en grenzen leren kennen, verkennen van het lichaam
- **Sessie 3 (21/03/'22):**
(tussentijdse evaluatie) Uitdagingen bewust beantwoorden en gedachten en gevoelens zijn geen feiten.
- **Sessie 4 (28/03/'22):**
Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen en organisatorische vaardigheden (eindevaluatie)
- Telkens van **17u30 tot 20u** (aankomst vanaf 17u)
- Voor de start van het programma komt u éénmalig op persoonlijk gesprek om uw eigen doelen te bepalen

Waar?

ELGC De Piramide vzw
Grote Markt 10
8930 Menen
(refter op +1)

Kostprijs?

- Indien ingeschreven bij ELGC De Piramide vzw is uw deelname verrekend in uw forfait
- Alle anderen, niet ingeschrevenen, betalen 11 EUR per sessie (4 EUR voor wie recht heeft op verhoogde tegemoetkoming)

Voor wie?

- Iedereen (+18 jaar) die moeilijkheden ervaart in het omgaan met de stress van het dagelijkse leven
- Iedereen die eindelijk eens tijd wil maken voor zichzelf om zo eventuele goede voornemens te kunnen waarmaken
- Iedereen die beter wil zorg dragen voor zichzelf om zo vol energie te kunnen blijven knallen!

!DRAAG ZORG VOOR JE WELZIJN!

Wij vinden het belangrijk dat elke inwoner van Menen gezond is. Daarom starten we deze reeks over omgaan met stress, om je **veerkracht te vergroten** en te **voorkomen dat stress je leven gaat beheersen**.

Het leven is immers tekort om steeds onder stress gebukt te gaan!

We leven in een zware periode voor iedereen.
Ervaar je stress thuis of op je werk? Dan is deze reeks zeker iets voor jou!
Aarzel niet om in te schrijven!

Inschrijven?

- Op eigen initiatief of na doorverwijzing van uw huisarts (of andere hulpverleners)
- Door contact op te nemen met **Tilly Soubry**



056/ 51 50 90



tilly.soubry@depiramidemenen.be

- Of hier mondeling ter plaatse na deze presentatie (gelijk vroeger 😊)

Hopelijk tot dan !

