
11/06 Zelfzorg door je zorg voor anderen te begrenzen

INHOUD

Na deze vorming kan je:

- de eigen zorgdrive zuiver krijgen en houden
- nagaan wanneer je zelf behoefte aan zorg hebt
- handig zorg aan jezelf geven
- anderen om zorg vragen wanneer het nodig is.

PROGRAMMA

Ben je een zorgzame persoon die er altijd voor anderen is en daar energie uit haalt? Maar merk je soms dat je eigen welzijn op de achtergrond raakt? Je bent niet alleen. Voor velen is de zorg voor anderen zo belangrijk dat het soms moeilijk is om voldoende tijd en energie aan zichzelf te besteden.

Maar hier is het goede nieuws: om blijvend voor anderen te kunnen zorgen, is het essentieel om ook voor jezelf te zorgen. Tijdens deze inspirerende dag nemen we de tijd om jouw energiebalans onder de loep te nemen. Wat geeft jou energie en wat kost energie? Hoe bewaak je je eigen energieniveau en welke strategieën werken voor jou?

We duiken dieper in zelfzorgtechnieken en laten je ontdekken hoe je voor je eigen energie kunt zorgen. Leer grenzen stellen, zowel voor jezelf als tegenover anderen. Hoe herken je je eigen grenzen en hoe communiceer je die effectief? Leer 'nee' zeggen wanneer dat nodig is, en leer loslaten in situaties waar je controle kunt loslaten.

DOELGROEP

Begeleidend personeel tewerkgesteld binnen PC319.01

OPLEIDER

Kwadraet

LOCATIE

Kessel-lo

KOSTPRIJS

gratis

MEER INFO

<https://www.vivosocialprofit.org/opleidingen-open-aanbod/31069>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/1106-zelfzorg-door-je-zorg-voor-anderen-te-begrenzen>