
3/11/25 Zelfzorg en cliëntzorg in balans

Voor meer voldoening en kwaliteit in je werk als hulpverlener, (bege)leider, coach of therapeut

In deze intensieve driedaagse krijg je kaders en handvatten om de zorg voor jezelf én de zorg voor je cliënten meer in balans te brengen.

Dikwijls worden deze als tegengesteld ervaren. In deze training kan je leren hoe deze twee hand in hand kunnen gaan. Er is veel ruimte voor zelfonderzoek en het delen van ervaringen. Theoretische kaders worden maximaal afgestemd op je dagelijkse praktijk.

Door het concreet in kaart brengen van je eigen stress en hulpbronnen, kan je meer gericht keuzes gaan maken voor jezelf. Stress is in wezen een heel fysiek gebeuren. Door het vergroten van je lichaamsbewustzijn, vang je sneller signalen op van overbelasting. Vaak zijn we door opvoeding en opleiding meer gericht geraakt op wat anderen nodig hebben, dan op onze eigen behoeften. Je krijgt een aantal goeie recepten mee om in een burn-out terecht te komen én er weer uit te geraken. Door het verbinden van gedragsmatige, cognitieve, lichamelijke, emotionele en systemische elementen, vergroten we de kans op het vinden van persoonlijke strategieën die echt meer balans brengen.

<https://www.deonderstroom.be/opleiding/zelfzorg-en-clientzorg-in-balans-...>

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/31125-zelfzorg-en-cli%C3%ABntzorg-balans>