

## Training veerkracht en zelfzorg

### Wat leert deze training je?

- Meer aandacht hebben voor zelfzorg
- Minder streng zijn voor jezelf
- Beter omgaan met je eigen perfectionisme
- Op een andere manier omgaan met je piekergedachten
- Aandacht hebben voor jezelf en je lichaam
- Bewust stilstaan bij wat waardevol is in je leven
- Meer je authentieke zelf te zijn



### Voor wie is deze training bedoeld?

Voor iedereen die last heeft van onzekerheid, angst-, spannings-, stress- of burn-out klachten. Voor iedereen die de neiging heeft zichzelf weg te cijferen en de behoeften van anderen voor hun eigen behoeften te plaatsen.

Voor iedereen die bij zichzelf wil leren stilstaan.

### Wat mag je verwachten?

In een groep van maximum 10 deelnemers staan we stil bij je gevoelens, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gedragingen en de samenhang hiertussen. We gaan op zoek naar wat jij nodig hebt om je goed te voelen. We doen dit door middel van gesprek en ervaringsgerichte oefeningen gebaseerd op ACT (Acceptance en Commitment Therapie).

### Trainers

De groepstraining wordt begeleid door Veerle Daniels (klinisch psychologe/ACT-therapeut) en Gitte Vannuten (ACT-therapeut)

### Waar & wanneer

Deze groepstraining loopt gedurende 6 weken en is opgedeeld in 6 sessies van telkens 2 uur.

- Reeks 1  
woe 22/01, 29/01, 05/02, 12/02, 19/02, 26/02/25 van 9u tot 11u  
vergaderzaaltje bib, Gasthuisstraat Meerhout
- Reeks 2  
woe 7/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06/25 van 9u tot 11u  
Ezaart 215, Mol
- Reeks 3  
zat 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12/25 van 10u tot 12u  
Ezaart 215, Mol

### Tarief

Voor dit aanbod geldt het tarief dat is vastgelegd binnen de conventie eerstelijns psychologische zorg. Voor de 6 groepssessies samen betaal je 15 euro.

Vooraleer je deelneemt aan de groepstraining maken we kennis tijdens een individueel gesprek waarin we jouw noden en verwachtingen overlopen en samen bekijken of dit groepsaanbod is wat jij nodig hebt. Dit kennismakingsgesprek is gratis.

Na het groepsaanbod volgt een individueel afrondend gesprek waarin we samen terugblikken op de training, overlopen hoe je het nieuw aangeleerde in de praktijk brengt en wat jij nog nodig hebt om verder te kunnen. Dit gesprek kost 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

### Meer info en/of inschrijven

Mail naar: [info@veerledaniels.be](mailto:info@veerledaniels.be)