



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Stevig in je schoenen als het stormt: samen voor meer veerkracht!

Type vorming	Infosessie
Code	256
Wanneer	04/10/2023
Uur	19:00 tot 21:00
Waar	Online
Prijs	€ 8,00 - € 8,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	03/10/2023
Aantal uren vorming	2,00 uur

### Extra info

In het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheidszorg organiseert Sig een avond over "Samen voor meer veerkracht!"

### Inhoud

We hebben in ons leven allemaal wel eens te kampen met onverwachte, moeilijke gebeurtenissen. Een verlies, een afscheid, ziekte, een ontgoocheling in job of vriendschap, een burn-out of onverwacht gebrek aan energie ... Harde tijden kan je helaas niet vermijden, maar je kan je er wel tegen wapenen. Dat kan door evenwichtig in je schoenen te staan, een balans te vinden in jezelf. Vanuit die kracht kan je veel aan.

In deze lezing leggen we je uit hoe de weg naar meer balans in jezelf er kan uitzien. We helpen je inzicht te krijgen in jezelf, je voorkeuren en interesses, je kwaliteiten en sterktes, je gedrag en denkpatronen. Door in te zien wat je drijft in het leven en waarvan je blij wordt, win je aan zelfvertrouwen en eigenwaarde. Daardoor ga je minder destructief denken. Je leert uitgaan van je eigen kracht om moeilijkheden de baas te kunnen. Je kan dan leren om je autonomie tegenover anderen te versterken, de grenzen van je lichaam te respecteren en bewust 'ja' of 'neen' te zeggen. Je vindt ruimte voor deugdloze activiteiten en relaties met anderen. Op die manier vind je ook tijdens moeilijkere periodes een balans in jezelf om op terug te vallen. En voor je het weet, is de storm voorbij gewaaid.

Deze infosessie is ook bedoeld voor personen met NAH en hun mantelzorgers!



### Door wie?

**Veerle Troch**, vormingswerker en coach bij PRH - Persoonlijkheid en Relaties

### Praktisch

Je volgt deze online infosessie via het platform **Zoom**. Je krijgt op 4/10 een e-mail met een link naar de online infosessie. **Kreeg je op 4/10 om 14.00 uur nog geen link via e-mail? Neem dan contact op met ons via [info@sig-net.be](mailto:info@sig-net.be).**



Op zoek naar meer achtergrondinformatie? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9.00 tot 12.00 uur, behalve op woensdag). Uitleen is gratis.

In samenwerking met:



**Hersenselsel Liga**  
Samen voor mensen met NAH



**Inclusie  
Ambassade**