



## Workshop goed voor jezelf zorgen

*"Pas als je goed voor jezelf zorgt,  
kan je het beste van jezelf geven."*

De druk op onszelf neemt alsmaar toe. We gaan er van uit (en geloven ook) dat we onafgebroken bereikbaar moeten zijn, als mantelzorger maar daarnaast ook op het werk, in ons gezin, onze vrije tijd ...

We staan heel vaak klaar voor anderen en vinden dat het welzijn van anderen belangrijker dan ons eigen welzijn. Dit is natuurlijk een mooie kwaliteit, maar ze kan ook tegen ons werken. Heel vaak vergeten we onszelf. Dit kan leiden tot uitputting en zelfs een om de hoek loerende burn-out.

### **VORMING: GOED VOOR JEZELF ZORGEN KAN JE LEREN!**

- We leren hoe gedachten met ons aan de haal kunnen gaan.
- We leren hoe we onze automatische piloot kunnen afzetten en op te merken wat er binnen in ons leeft.
- We onderzoeken wat onze werkelijke behoeften zijn en hoe we die kunnen invullen, waardoor je balans van geven en ontvangen in evenwicht blijft.

We leren dit in deze workshop met oefeningen en vaardigheden uit Mindfulness, Self-Compassion en Verbindende Communicatie.

## PRAKTISCH

- Minimum 8 en maximum 14 deelnemers.
- **De vorming vindt plaats wanneer er 10 inschrijvingen binnen zijn.**
- Plaats: woonzorgcentrum De Maaspoorte, Sionstraat 21.
- We starten om 9.30 uur en eindigen omstreeks 16.30 uur.

## INSCHRIJVEN EN BETALEN

Je kan je inschrijven via ons klantencontactcentrum op nummer 089 560 560. Wacht niet te lang, het aantal plaatsen is beperkt.

De normale kostprijs per deelnemer is € 65,00, maar het OCMW draagt een gedeelte van de kosten. Jij betaalt slechts € 20,00 voor deze waardevolle workshop, inclusief koffie en broodjes. Betalen gebeurt na je inschrijving.

Je ontvangt hiervoor de nodige gegevens.

**Meer informatie** over deze vorming kan je krijgen bij de dienst thuiszorg & ouderen: 089 560 560, of via mail: [mantelzorg@maaseik.be](mailto:mantelzorg@maaseik.be)



### Trainer



Lut Ghaye is Gecertificeerd Mindfulnesstrainer en Stress & Burn-outcoach

# Contactinformatie

- Dienst thuiszorg en ouderen

Woonzorgcentrum de Maaspoorte

Sionstraat 21  
360 Maaseik

-  089 560 560
-  [dorpsrestaurant@maaseik.be](mailto:dorpsrestaurant@maaseik.be)