



Lezing

STRESS & BURN-OUT

door orthopedagoog Mark Fonteyn

Heb je het gevoel dat je op je werk voortdurend ballen in de lucht moet houden? Ben je emotioneel uitgeput, slaap je slecht, en voel je je constant gestrest?

Dan is deze lezing voor jou!

Na deze lezing:

- Begrijp je wat stress écht met je hersenen doet.
- Ontvang je praktische tips om stress om te zetten in veerkracht.
- Leer je hoe je je energiehuishouding beter kunt beheren.
- Krijg je inzicht in de mechanismen achter stress en ontdek je hoe je hiermee om kunt gaan.

Of je nu al thuis zit vanwege stress of gewoon wilt voorkomen dat het zover komt, deze lezing biedt je de handvatten om je leven weer in balans te brengen.

WOENSDAG 2 OKTOBER OM 19U.
IN DE BIB VAN BONHEIDEN

Inschrijven via 015 51 49 66 of scan de QR-code

Maximum 25 deelnemers

Deelnemen is gratis.



I.s.m. netwerk Emergo en Inspirant (praktijkinspirant.be)

