



**DRUK DRUK DRUK...**

# **STRESS & BURN-OUT**

**VAN STRESS NAAR VEERKRACHT: HERSTEL DE BALANS**

**Vrijdag 7/2 • 9.30 tot 11.30 uur**

**Sociaal Huis, Kapellestraat 136**

Voel je je overweldigd door werk en thuis?  
Ontdek hoe stress werkt, wat de mentale tijger is  
en hoe je van stress naar veerkracht kunt groeien.  
Leer praktische tips om je energie en balans  
te herstellen.

**Vooraf inschrijven via [sociaalhuis@aartselaar.be](mailto:sociaalhuis@aartselaar.be).**



**AANGENAAM  
AARTSELAAR**



## DRUK DRUK DRUK...

Heb je het gevoel dat je continu in een jongleeract zit, zowel op je werk als thuis? Alsof er steeds meer ballen bij komen en je geen moment rust vindt? Alleen al denken aan je werk kan je doen wankelen, terwijl thuis de frustraties toenemen. Slechte nachten, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en een overvol hoofd maken het er niet makkelijker op. Misschien zit je zelfs al thuis door de stress.

### **Herken jij jezelf hierin? Je bent niet alleen en er is een weg vooruit.**

Tijdens deze infosessie ontdek je wat stress écht is en wat het met je hersenen doet. We introduceren je aan “de mentale tijger” en delen praktische tips om van stress naar veerkracht te groeien. Hoe kun je je energie in balans brengen en sterker in je schoenen staan?

### **Wat kan je verwachten?**

- Inzicht in de mechanismen achter stress.
- Effectieve tools om stress om te buigen naar veerkracht.
- Handvatten om beter met je energie om te gaan.

### **Doe mee en zet de eerste stap naar meer rust in je hoofd en kracht in je leven.**

Deze sessie is een samenwerking tussen Netwerk Emergo, Inspirant, JouwPad en Lokaal Bestuur Aartselaar. Met Mark Fonteyn (Inspirant) en Peter Rouwoos (JouwPad).

De sessie worden gegeven met twee verstrekkers.

Info: [www.praktjkinspirant.be](http://www.praktjkinspirant.be) en [www.jouwpad.be](http://www.jouwpad.be).

### **Stress en burn-out • Van stress naar veerkracht: herstel de balans**

Vrijdag 7/2 van 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: Sociaal Huis, Kapellestraat 136

Vooraf inschrijven via [sociaalhuis@aartselaar.be](mailto:sociaalhuis@aartselaar.be)

