

Beste,

Wil jij meer tijd voor jezelf? Wil je betere keuzes maken, grenzen te stellen, duidelijk 'ja' of 'nee' tegen iets te zeggen? Wil je leren om niet enkel in je hoofd te leven? Op **vrijdag 29 november** geven wij je graag tips en handvaten om je fysieke, mentale en sociale veerkracht te verhogen. Je bent dan ook van harte welkom om onze dag rond **ZELFZORG & VEERKRACHT**.

Herken je jezelf in een van onderstaande uitspraken? Dan is deze dag iets voor jou!

- ✓ Ik betrap me er soms op dat mijn eigen ont-spanning van het to-do lijstje valt. Als alles gedaan is, ben ik moe en schiet er geen tijd meer over voor mezelf
- ✓ Ik vind het soms moeilijk om een goede balans werk-privé te onderhouden
- ✓ Ik ben gedreven, zeg steeds ja, neem veel hooi op mijn vork en leg de lat vrij hoog voor mezelf
- ✓ Ik schiet soms door in frustratie als iets niet direct lukt en val wel eens uit naar mijn naasten
- ✓ Mijn omgeving wenst me wel eens rust toe – ik ben eerder van mening dat rust roest of maak hier weinig tijd voor
- ✓ Nu wil ik écht eens kiezen voor mezelf zonder schuldgevoel
- ✓ Als ze me iets vragen, ben ik vaak de eerste om te helpen en 'ja' te zeggen, zelfs als dat ten koste gaat van mezelf – Ik zorg graag voor anderen en vind zelfzorg soms wat egoïstisch
- ✓ ...

We ontvangen je graag in Villa Vigor, in de Houtestraat 9 te Peer van 9 tot 16u.

We werken onder andere met het levenswiel en gaan na wat zelfzorg voor jou concreet kan betekenen. Je gaat naar huis met je eigen zelfzorgmenu, met veel tips en inspiratie.

Voor deze dag kan je gebruik maken van 1,5u van een loopbaancheque (onder de noemer collectieve begeleiding, wij nemen de administratie hiervan voor onze rekening). Deze loopbaancheque geeft verder nog recht op 2,5u individuele coaching. Als je geen cheque meer ter beschikking hebt, of verkiest deze hier niet voor in te zetten, dan is dat geen enkel probleem.

Ofwel gaat je inschrijving via een organisatie (die kan desgevallend gebruik makend van de KMO-portefeuille). De dag kost dan 187 euro (incl. lunch en BTW). Ofwel betaal je 150 euro als particulier (incl.lunch) .

We gaan aan de slag met max. 12 personen en hopen jou te mogen verwelkomen. Indien er meerdere personen uit dezelfde organisatie inschrijven, worden zij vooraf hiervan verwittigd en kunnen zij al dan niet inschrijven op basis van deze informatie (dit om ieders veiligheid en openheid te garanderen).

Ook als je op de voorgestelde data niet kan, maar toch eens wil deelnemen, geef het dan door. We plannen minstens een dag zelfzorg bij het begin van elk seizoen (zomer, herfst, winter, lente). Je mag ook gerust nog een collega, vriend of vriendin mee uitnodigen, ook mensen die niet in loopbaanbegeleiding zijn, zijn welkom deze dag.

Zorgzame groeten,



Carine Drijkoningen en Selma Yaylagul

Erkend als loopbaancentrum met 11 loopbaancoaches te Beringen, Peer, Hasselt, Lommel, Edegem, Lier, Lubbeek, Leuven, Turnhout-Malle en Schoten.