

Beste,

Na veel lof en enthousiaste deelnemers van onze voorbije dagen rond zelfzorg, **volgen nieuwe workshops van een halve dag of avond.**

Herken je jezelf in een van onderstaande uitspraken? Dan is deze workshop 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 ik wel eens uit naar mijn naasten en ben ik prikkelbaar.

We ontvangen je graag op één van volgende momenten:

- ✓ vrijdag 20 maart van 9-12u
- ✓ maandag 4 mei van 19u-22u
- ✓ vrijdag 5 juni van 9u tot 12u

en dit telkens in onze vakantiewoning Villa Vigor in de Houtestraat 9 te Peer (www.villavigor.be)

Ontvangst met koffie is steeds voorzien een kwartiertje vóór het startuur, zodat we tijdig kunnen starten.

Je bent in goede handen van **Ilse Wauters** en **Carine Drijkoningen**, beide met een stevige bagage in gezondheidszorg en coaching. We werken met tools 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 **1u van een loopbaancheque** (onder de noemer collectieve begeleiding, wij nemen de administratie hiervan voor onze rekening). Deze loopbaancheque geeft dan verder nog recht op 3u individuele coaching. Als je geen cheque meer ter beschikking hebt, verkiest deze hier niet voor in te zetten, of geen loopbaanvraag hebt, dan is dat geen enkel probleem. Je kan ook inschrijven via je bedrijf of als particulier. **De workshop kost dan 75 euro (exclusief BTW).**

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).

Je mag gerust nog een collega, vriend of vriendin mee uitnodigen, ook mensen die geen loopbaanbegeleiding volgen, zijn zeer welkom.

Zorgzame groeten,

Carine Drijkoningen & Ilse Wauters

Itineris is erkend als loopbaancentrum met 12 loopbaancoaches in Beringen, Peer, Lommel, Hasselt, Ham, Edegem, Lier, Schoten, Leuven, Lubbeek, Turnhout-Malle.