Beste,

Na veel lof en enthousiaste deelnemers van onze voorbije dagen rond zelfzorg, **volgt een nieuwe workshop op vrijdag 18 september 2020 – van 9.00u tot 16.00u.**

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 ik wel eens uit naar mijn naasten en ben ik prikkelbaar.

We ontvangen je graag in **Bezoekerscentrum De Watersnip, Grauwe Steenwstraat 7/2 te 3582 Koersel-Beringen** **van 9.00u tot 16.00u**. Warm welkom met koffie vanaf 8u45 in het **leslokaal**! De workshop wordt volledig **Corona-proof** gegeven, de anderhalve meter afstand wordt gerespecteerd. ’s Middags voorzien we een **broodjeslunch**.

Je bent in goede handen van **Ilse Wauters**, loopbaanbegeleider, bedrijfscoach, trainer en zaakvoerder van ZinZicht en **Carine Drijkoningen**, procesbegeleider voor mens, organisatie en teams, loopbaancoach en zaakvoerder van Itineris-advies.

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 **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.

Je kan inschrijven via de organisatie of het bedrijf waar je werkt. **De dag kost dan 187 euro (exclusief BTW).** Betaal je als particulier dan betaal je eveneens 187 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).

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

Zorgzame groeten,

Carine Drijkoningen en Ilse Wauters

*Erkend als loopbaancentrum met 12 loopbaancoaches: Beringen, Peer, Genk, Hasselt, Houthalen, Olmen, Edegem, Lier, Leuven, Turnhout-Malle en Schoten.*