

COUNTER STRESS & WIN ENERGIE



Nieuwe
coachingstool
Verzorgen
zonder zorgen



Wil jij deze
nieuwe tool
uittesten?

»» Schrijf je snel in!

Campus Aalst

grote raadzaal (gebouw Rimbaut +2)

06106 >> 12.30* - 14.30* - 16.30*

Campus Geraardsbergen

grote zaal (gebouw Verhaeghe +4)

06106 >> 9.30*

* sessie duurt 1,5 uur

Programma

- » Overzicht welzijnsaanbod ASZ
- » **Interactieve workshop**
- » Je leert het verschil tussen **stress, overspanning** en **burn-out**
- » Je ondervindt de invloed van jouw denken op je fysieke mogelijkheden
- » Je leert hoe de online coachingtool **Verzorgen zonder Zorgen** werkt
- » Je leert hoe **Verzorgen zonder Zorgen** zorgt voor meer energie
- » Je leert hoe deze online tool een eerste laagdrempelige stap kan zijn in het counteren van stress, burn-out, ...

Voor wie?

Alle medewerkers van het ASZ en de VZW MSSZ

Door wie?

Team We Care for You & Ine Indesteege (Businesspartner Thamento en burn-out coach)

Praktisch

Per sessie max. 20 deelnemers

Graag inschrijven via wecareforyou@asz.be

*Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van
pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde
aandoeningen.*