

Zelfzorg: zorg voor jezelf als zorgdrager

Code 058

Type vorming	Workshop
Code	058
Wanneer	18/02/2019
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 156,00 - € 125,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	14/02/2019
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

[Afdrukbare
fiche](#)

Trefwoorden

Zelfzorg / ervaringsgericht / emotionele draagkracht

Inhoud

“Zorgen voor mezelf ... is mijn emotionele draagkracht ontwikkelen” - In onze maatschappij zijn ‘gevoelens’ vaak onzichtbaar. Daardoor zullen velen onder ons eerder slikken en zich sterk houden dan hun gevoelens te uiten.

Leren omgaan met je eigen gevoelens is de *missing link* in een goede zelfzorg. Om die reden staan we tijdens deze workshop stil bij de fundamenteën hiervan, namelijk in je gezin van herkomst. Want tijd nemen voor jezelf en je batterijen opladen lukt niet wanneer er een stemmetje in je hoofd zegt: “Is dat toch niet wat egoïstisch uiteindelijk?” of “Allemaal goed en wel, maar ik heb leren voortdoen, niet achterom kijken!” of “Doorgaan is veel veiliger, wie weet wat ik tegenkom?” Van hieruit onderzoek je ook wat het geheime recept is om (emotionele) boodschappen over te brengen in je omgeving.

In de namiddag gaan we op een creatieve manier ervaren welke relatie jij hebt met de vier zorgbewegingen (geven, ontvangen, vragen en weigeren). Bewustzijn hierop maakt dat we als hulpverlener, als mantelzorger, als ouder, als leerkracht ... in evenwicht kunnen blijven.

Tot slot staan we er bij stil of je nu écht je batterijen oplaadt in je vrije tijd?! We gaan dus nog een laagje dieper door te reflecteren op wat gezegd werd, door te ervaren en door uitwisseling met anderen. Het is een aanzet in het ontwikkelen van de vaardigheid ‘Zo zorg ik echt goed voor mezelf!’

Door wie?

Gwendolyn Van Cauwelaert

vzw De Bleekweide

Integratief psychotherapeut volwassenen - supervisor

Klinisch psycholoog, Integratief psychotherapeut

(specialisatie verlies, rouw, trauma en emotionele pijn)

Creatief Therapeut & supervisor in de opleidingen ‘Rouw en verlies bij kinderen en jongeren’ en ‘Integratief Psychotherapeut’ (specialisatie persoonlijke groeiprocessen)

Voor wie?

Alle geïnteresseerde hulpverleners, mantelzorgers, leerkrachten, enz.

Over wie?

n.v.t.

Praktisch

Informatiemap, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen.

