



WORKSHOP ‘ZELFZORG OP HET WERK’

Heeft je personeel je soms ook het gevoel dat nogal veel op hun bord te hebben? En is hun job – hoe graag ze die ook doen – nogal veeleisend, zeker in deze snel veranderende tijden? Goed voor jezelf (en elkaar) zorgen is nu een echte must. Maar hoe doe je dat? Hoe vind je de balans tussen zorgen voor jezelf en het beste van jezelf geven op je werk? En hoe sta je veerkrachtig(er) in je job en het leven? Dat is de insteek van deze workshop.

Inhoud

In deze workshop bekijken we hoe je aan zelfzorg kan doen **vanuit neurowetenschappelijk onderzoek**, namelijk de Polyvagaal theorie. Deze theorie legt uit hoe ons zenuwstelsel werkt en hoe het ons welbevinden beïnvloedt. Deze inzichten reiken meteen ook **concrete en praktische handvaten** om je welbevinden te versterken, en zo goed voor jezelf te zorgen in deze stressvolle tijden. Zo ontdekken de deelnemers de vraag van 1 miljoen als het gaat over zelfzorg, namelijk: ‘Wat heb ik nodig?’ en hoe je met die vraag aan de slag kan. De workshop combineert dus een concrete theoretische basis met reeks technieken en tools om je welbevinden te versterken, en zo dus goed voor jezelf te zorgen.

Voor wie?

De workshops zijn bedoeld **voor alle personeel van organisaties en bedrijven**. Er staat geen minimum of maximum aantal deelnemers op deze workshop.

Duur?

De workshop duurt 1,5 uur (tijd voor vragen of pauze niet inbegrepen), maar kan op vraag aangepast worden.

Praktisch

Hoe kan je **een workshop aanvragen**?

- Je belt of mailt me een om een datum vast te leggen en de prijs te bespreken via info@inesverplancke.be of 0474/366.413.
- Nadien volgt een e-mail met alle afspraken op een rij.