

JOIN IN, STRESS OUT :

Verhoog je mentale veerkracht!



Het voorbije jaar werden we zwaar op de proef gesteld. Daarbij zorg dragen voor onszelf is nodig. Hoe ga je om met de (nazinderende) stress en hoe hou je je veerkracht op peil?

Veerkracht kan je letterlijk vergelijken met een springveer: komt er gewicht op, dan kan je veer meebuigen en krachtig terugveren. Wordt het gewicht te zwaar, dan kost het meer moeite om terug te veren of blijft je veer ingedrukt.

Hoe sterk voel jij je bij stress of tegenslagen. Kan jij goed om met uitdagingen of heb je net het gevoel dat je daar de kracht niet voor hebt.

In deze sessie worden tips en tricks aangereikt om zelf mee aan de slag te gaan. Want net zoals je spieren traint, kan je ook je veerkracht trainen.

Wie is Ilse Deketelaere?

Ilse is bedrijfspsycholoog/loopbaancoach – groepspraktijk De Baliebrugge

Ze woont in Veldegem en is Ferm-dame.

Het is Ilse haar passie om mensen te coachen met zachte kracht, zodat ze zich ten volle kunnen ontplooien en dat ook uitstralen.

Wanneer: dinsdag, 28 september '21 om 19u30

Waar: 'Bloemenweelde' – K. Astridstraat 29 - Veldegem

Prijs: Ferm-dames: 6 euro

Niet-leden: 8 euro

Ter plaatse te betalen

Ferm

Veldegem