

## Vanuit een goede zelfzorg in (betere) verbinding met de ander

### Een workshop waarin jouw mogelijkheden letterlijk in beeld worden gebracht.

Hulpverleners en begeleiders zijn steeds in de weer voor anderen en dat doen ze met hun meest kostbare bezit: zichzelf.

Daar sta je als begeleider met al je geleerde inzichten, opgedane ervaringen, aangevuld met een koffer vol methodieken... maar je werkt op maat van je cliënt en je werkt dikwijls in onvoorspelbare situaties. Dit maakt de job zo uitdagend en afwisselend.

Wie zorgt er echter voor jou op momenten van een crisis of nadien?

Of bij wie kan jij terecht wanneer het gewoon even te veel wordt en mag/kan/durft je dat wel?

Burn-out, uitputting, secundaire traumatisering, ... meer en meer hulpverleners lijken te lijden onder deze symptomen. Indien we goed voor onszelf zorgen kunnen we onze psychische en emotionele gezondheid beter garanderen.

Zelfzorg, als een essentiële survival-skill, verwijst dus naar activiteiten en omgangsvormen die we ondernemen om onze gezondheid en goedvoelen op korte en lange termijn te kunnen garanderen.

We starten met een korte theoretische uiteenzetting, vertrekkende vanuit de definitie die wordt opgehangen aan al de letters van het woord zelfzorg.

Al snel gaan we via oefening (op een veilige manier) na wat zelfzorg voor jou persoonlijk betekent. Hoe je beter zorgt voor jezelf is namelijk voor iedereen anders.

We gaan op zoek naar dat unieke concept.

**Je verlaat de workshop geïnspireerd, gevoed met ideeën én met een persoonlijk stappenplan, waar je in de komende periode de vruchten van kan plukken.**

**En let op... voor ons staat zelfzorg niet synoniem aan egoïsme of aan een "me myself and I-verhaal", integendeel!**

**Vanuit de kernwoorden VERBINDEN en VERSTERKEN is er steeds een link met "anderenzorg" én het is een opstapje naar een betere "teamzorg".**

**\* Deze dag sluit mooi aan bij de dag over "de kracht van je team"  
- ze kunnen samen of apart gevolgd worden**