

# hoe omgaan met moeilijke situaties in uw omgeving?

maak een moeilijke situatie bespreekbaar

I.S.M. 

## omschrijving

### OMSCHRIJVING

Iemand die een crisis meemaakt, raakt uit zijn evenwicht. Het ervaren van sociale steun is belangrijk en helend. Maar hoe maakt u een moeilijke situatie bespreekbaar? Hoe kan u steun en troost bieden? Wat kan u zeggen/doen? En in het kader van "zorg geven" is ook "zelfzorg" belangrijk.

Tijdens deze opleiding leert u omgaan met verschillende moeilijke situaties. Dit kan zowel op professioneel vlak als in de privé omgeving.

### VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Personen die willen leren omgaan met moeilijke situaties en die het evenwicht bewaren tussen belasting en draagkracht om zo op langere termijn gezond en gemotiveerd te kunnen blijven.

Deze opleiding richt zich tot iedereen die geconfronteerd wordt met moeilijke situaties in zijn of haar omgeving. Dit kan zowel op professioneel vlak als in de privé-omgeving.

### VOORKENNIS

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

## programma

- Omgaan met langdurige afwezigheid van een collega
- Omgaan met een collega die een dierbaar persoon verliest
- Omgaan met overlijden van familie
- Omgaan met een echtscheiding in de vriendenkring
- Omgaan met ontslag van een collega
- Omgaan met de buurman die een ongeval had
- ....

## docent

### Mevr. Mieke Van Vaerenbergh

Mieke is klinisch psychologe en werkt bijna 14 jaar bij het stressteam van de federale politie. Sinds 2016 is ze ook gestart met een zelfstandige praktijk. Vanuit haar ervaring met stress, burn-out, trauma, rouw,... reikt ze concrete suggesties aan om mensen in je naaste omgeving, die een emotioneel moeilijke situatie meemaken, tot steun te zijn.