




## Hoe voorkomt u emotionele uitputting of compassiemoeheid?

-  Berchem
-  2 sessie(s)
-  215,00 excl. BTW

### Omschrijving

---

#### INTRODUCTIE

- Te veel leed of emotionele pijn van anderen op uw bord gehad deze week ?
- Klont de uitspraak van uw collega 'Daar heb je weer zo'n geval' een beetje cynisch in uw oren?
- Vraagt u zich af wie er nu eindelijk eens voor u gaat zorgen?

Mocht u op een of meerdere vragen positief geantwoord hebben, dan is deze opleiding een aanrader!

#### OMSCHRIJVING

In deze opleiding leert u hoe u compassiemoeheid (= emotionele uitputting door teveel te geven) kunt herkennen, voorkomen en behandelen. En hoe u uw eigen welzijn kunt versterken terwijl u zorg verleent aan anderen. Vooral het ontwikkelen van effectieve zelfzorgpraktijken staat hier centraal.

#### VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Deze workshop is gericht op hulpverleners in diverse contexten, waaronder verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, artsen, therapeuten, counselors en alle professionals die regelmatig of permanent geconfronteerd worden met het leed van anderen.

#### VOORKENNIS

Er is geen voorkennis vereist.

## Hoe ziet het programma van deze opleiding eruit?

---

### Dagdeel 1

Het belang van compassie en de uitdagingen van compassiemoeheid

- Begrip "compassiemoeheid"
- Definitie en kenmerken van compassiemoeheid
- De "window of tolerance" en emotionele regulatie

Herkennen en voorkomen van compassiemoeheid

- Signalen van compassiemoeheid bij uzelf en anderen.
- Strategieën voor preventie en vroegtijdige interventie.

## Dagdeel 2

Oefenen + nabespreking

Praktische handvaten om voor uzelf te zorgen

Het ontwikkelen van een persoonlijk zelfzorgplan

## Locaties en data

---

### BERCIEM

Vanaf 29/04/2025

Borsbeeksebrug 32, 2400 Berchem

€ 215,00 excl. BTW

[Bekijk lesdata](#)

Leisdagen	Uur
dinsdag (29/04)	09:30 - 12:30
dinsdag (29/04)	13:30 - 16:30

### Duur

2 sessie(s)