

Acties rond stress & burn-out

Februari * Vlaams-Brabant & Brussel

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Huldenberg	08/02	20u-22u	4-delige cursus sofrologie, omgaan met stress	www.cm.be/agenda 02 257 95 70
CM	Sint-Pieters-Leeuw	14/02	19u30-21u30	8-delige cursus relaxatie	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
CM	Vilvoorde	15/02	19u30-21u30	Infoavond stress en burn-out	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
Vokans	Leuven, Martelarenlaan 8	20/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via info@vokans.be 02 246 34 91
Vokans	Vilvoorde, Toekomststraat 17	20/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via vlaams.brabant@vokans.be 02 557 88 25
Vokans	Brussel, Pletinckxstraat 19	22/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via info@vokans.be 02 246 34 91
Vokans	Leuven, Martelarenlaan 8	22/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via info@vokans.be 02 246 34 91
SAMANA	Zaventem, Kerkplein 21	27/02	13u30-16u30	Schuld en schuldgevoelens	pieter.barbe@samana.be 02-240.85.12

Maart * Vlaams-Brabant & Brussel

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
-------------	---------	-------	-----	--------	-------------

CM	Halle	14/03	20u-22u	Infoavond slapeloosheid	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
CM	Wemmel	16/03	19u30-22u	Infoavond mindfulness	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
Vokans	Vilvoorde, Toekomststraat 17	22/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via vlaams.brabant@vokans.be 02 557 88 25
Vokans	Brussel, Pletinckxstraat 19	23/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via info@vokans.be 02 246 34 91
Vokans	Leuven, Martelarenlaan 8	24/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via info@vokans.be 02 246 34 91

April * Vlaams-Brabant & Brussel

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Vilvoorde	19/04	19u30-21u30	4-delige cursus werkstress	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
CM	Kessel-Lo	19/04	18u30-20u30	Cursus over stress	Betalend www.cm.be/agenda 016 35 96 95
CM	Wemmel	20/04	19u30-22u	8-delige cursus mindfulness	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.smb@cm.be
CM	Everberg	20/04	20u-22u	Infoavond piekeren	Gratis www.cm.be/agenda 016 35 96 00

CM	Kessel-Lo	22/04	9u45-12u45	8-delige mindfulness cursus	Betalend www.cm.be/agenda 016 35 96 95
CM	Kessel-Lo	27/04	19u-21u45	8-delige mindfulness cursus	Betalend www.cm.be/agenda 016 35 96 95

Februari * West-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Brugge	06/02	19u30-21u	Kennismakingsessie eotonie	Betalend, www.cm.be/agenda of 050 44 03 88
Vokans	Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat 7	20/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via west.vlaanderen@vokans.be 059 55 25 45
Loopbaancentrum LBC-NVK	Kortrijk, Pr. Kennedypark 16D	22/02	19u30-21u	Infosessie burn-out	Gratis, meer info en inschrijven via www.jeloopbaan.be
Loopbaancentrum LBC-NVK	Oostkamp, Marechalstraat 7	23/02	19u30-21u	Infosessie burn-out	Gratis, meer info en inschrijven via www.jeloopbaan.be
Vokans	Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat 7	23/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via west.vlaanderen@vokans.be 059 55 25 45
CM	Brugge	25/02	9u30-11u30	Assertiviteitstraining	Betalend, www.cm.be/agenda of 050 44 03 88
CM	Brugge	27/02	19u30-21u30	5-delige cursus eotonie	Betalend, www.cm.be/agenda of 050 44 03 88

Maart * West-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Oostende	02/03	19u-21u30	8-delige mindfulness cursus	Betalend, www.cm.be/agenda of 059 55 26 15
Loopbaancentrum LBC-NVK	Roeselare, H. Horriestraat	16/03	13u30-17u	Hersteltraject burn-out driedaagse	Gratis, meer info en inschrijven via www.jeloopbaan.be

CM	Oostende	22/03	20u21u30	Infosessie goed geslapen?	Betalend, www.cm.be/agenda of 059 55 26 15
Vokans	Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat 7	22/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via west.vlaanderen@vokans.be 059 55 25 45
Vokans	Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat 7	23/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via west.vlaanderen@vokans.be 059 55 25 45

April * West-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Brugge	22/04	9u30-11u30	5-delige cursus assertiviteitstraining	Betalend, www.cm.be/agenda of 050 44 03 88
CM	Izegem	24/04	20u40-21u40	8-delige cursus Yoga	Betalend, www.cm.be/agenda
CM	Brugge	24/04	19u30-21u	Kundalini yoga	www.cm.be/agenda of 050 44 03 88
CM	Brugge	26/04	9u30-11u	Kundalini yoga	www.cm.be/agenda of 050 44 03 88

Februari * Oost-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Sint-Niklaas	01/02	19u-22u	Perfectionisme: kwaliteit of valkuil	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Gent, Martelaarslaan 17 (zaal 2)	03/02	13u30-16u30	4-delige cursus Perfectionisme, kwaliteit of valkuil?	Betalend www.cm.be/agenda gezondheids promotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Dendermonde	06/02	13u-16u30	Workshop burn-out, stap voor stap naar een beter evenwicht	www.cm.be/agenda 03 760 38 11

CM	Gent, Martelaarslaan 17	07/02	19u	Infosessie hoe zit het met mijn veerkracht?	Gratis www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Sint-Niklaas	09/02	19u30-22u	EHBO voor mentale veerkracht	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Gent, Martelaarslaan 17	11/02	9u-13u	4-delige cursus stress en burn-out preventie dmv selfcoaching	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
Vokans	Gent, F. Van Rijnhovelaan 241	20/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via gent-eeklo@vokans.be 09 265 44 83
Vokans	Sint-Niklaas, H. Heymanplein 7	21/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via waasendender@vokans.be 03 765 24 61
Vokans	Gent, F. Van Rijnhovelaan 241	23/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via gent-eeklo@vokans.be 09 265 44 83
Vokans	Aalst, Hopmarkt 41	23/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via aalst.oudenaarde@vokans.be 053 73 45 70

Maart * Oost-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Gent, Martelaarslaan 17	01/03	18u30-20u30	5-delige cursus over de werking van het geheugen en concentratie en de invloed van stress en burn-out	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35

CM	Sint-Niklaas	01/03	19u30-22u	5-delige cursus Tril jezelf vrij van stress, spanning en trauma	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
SAMANA	Gent	02/03	14u-17u	Beter omgaan met slapeloosheid	dennis.matthijs@samana.be 09-267.53.60
CM	Sint-Niklaas	06/03	19u30-21u30	Loslaten en omgaan met piekeren	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Sint-Niklaas	07/03	19u30-22u	8-delige cursus mindfulness	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Dendermonde	07/03	19u30-21u30	8-delige cursus positief denken en zelfvertrouwen	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Dendermonde	08/03	19u30-22u	8-delige cursus mindfulness	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Sint-Niklaas	09/03	9u30-12u	8-delige cursus mindfulness	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Sint-Niklaas	09/03	19u30-22u	10-delige cursus assertiviteitstraining	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
CM	Gent, Martelaarslaan 17	09/03	19u30-21u30	Workshop boost je zelfvertrouwen	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Sint-Niklaas	15/03	19u30-21u30	Infosessie burn-out. Opgebrand?	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
Vokans	Gent, F. Van Rijnovelaan 241	20/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via gent-eeklo@vokans.be 09 265 44 83
Vokans	Gent, F. Van Rijnovelaan 241	21/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via gent-eeklo@vokans.be 09 265 44 83
Vokans	Sint-Niklaas, H. Heymanplein 7	23/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via waasendender@vokans.be 03 765 24 61

Vokans	Aalst, Hopmarkt 41	24/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via aalst.oudenaarde@vokans.be 053 73 45 70
--------	--------------------	-------	------------	---	---

April * Oost-Vlaanderen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
Loopbaancentrum LBC-NVK	Gent, Poel 7	10/04	18u-20u	Infosessie burn-out	Gratis, meer info en inschrijven via www.jeloopbaan.be
CM	Gent, Martelaarslaan 17	18/04	19u30-21u30	Infosessie anders ademhalen, anders leven	Betalen www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Eeklo, Molenstraat 31	18/04	18u15-19u15	10-delige cursus yoga	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Melle, Brusselsesteenweg 263	18/04	14u-15u30	10-delige cursus yoga	Betalend www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Aalst, Albrechtlaan 119A	19/04	20u	Infosessie perfectionisme. Kwaliteit of valkuil?	www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be 09 267 57 35
CM	Sint-Niklaas	21/04	10u-12u30	EHBO voor mentale veerkracht	www.cm.be/agenda 03 760 38 11
Vokans	Gent, F. Van Rijnhovelaan 7	24/04	9u-16u30	Opleiding 'Werken rond werkbaar werk' voor leidinggevenden	Meer info en inschrijven via www.vokans.be

CM	Eeklo, Schietspoelstraat 9	25/04	20u	Infosessie loslaten anders leren omgaan met piekeren	www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be	09 267 57 35
CM	Deinze, Ten Bosse 150	25/04	19u30	Infosessie anders ademhalen, anders leven	www.cm.be/agenda gezondheidspromotie.mvl@cm.be	09 267 57 35

Februari* Antwerpen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Turnhout, Korte Begijnenstraat 20	01/02	19u-21u45	9-delige cursus assertiviteitstraining	Betalend www.cm.be/agenda 014 40 35 45
Loopbaancentrum LBC-NVK	Antwerpen, Sudermanstraat 5	13/02	18u-20u30	Rol van de leidinggevende bij burn- out	Meer info en inschrijven via www.jeloopbaan.be
Vokans	Mechelen, Onder den Toren 5	20/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
Vokans	Antwerpen, H. Spillemaeckersstraat 5	22/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
Vokans	Herentals, Kerkstraat 32	24/02	Doorlopend in namiddag	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
ACV	KBV	27/02	20u	Infosessie burn-out	

Maart * Antwerpen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
-------------	---------	-------	-----	--------	-------------

CM	Mechelen, Antwerpsesteenweg 261	08/03	19u-22u15	3-delige cursus assertiviteitstraining	Betalend www.cm.be/agenda 014 40 35 45
ACV CM	Meerhout, Beerstraat 54	13/03	19u30-22u	Infosessie zelfzorg	Gratis www.cm.be/agenda 014 40 35 45
Vokans	Herentals, Kerkstraat 32	20/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
Vokans	Mechelen, Onder den Toren 5	20/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
CM	Sint-Katelijne- Waver, Leyland 1	21/03	20u-22u30	Infoavond me-time creëren	Betalend www.cm.be/agenda 014 40 35 45
Vokans	Antwerpen, H. Spillemaeckersstraat 5	22/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60

April * Antwerpen

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
ACV	Vosselaar, CC Reynaert	05/04	19u30	Infosessie burn-out	
CM	Mechelen, Antwerpsesteenweg 261	18/04	19u30-21u30	3-delige cursus herwinnen van controle voor jonge ouders	Betalend www.cm.be/agenda 014 40 35 45
CM	Grobbendonk, Stationslei	26/04	19u30-22u	Infosessie me-time	Betalend www.cm.be/agenda 014 40 35 45

Februari * Limburg

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Hasselt	02/02	19u-22u	8-delige cursus mindfulness	Betalend wegwijs.limburg@cm.be 011 280 280
SAMANA	Houthalen-Helchteren	06/02	18u30-21u30	Omgaan met onbegrip	lut.kaerts@samana.be 011-28 02 97
Alternatief	Hasselt, Runkstersesteenweg 134	09/02	18u-19u	Infosessie 'Hoe een burn-out voorkomen'	Gratis https://www.beweegieloopbaan.be 011/28 83 60
CM	Hengelhoef	18/02	10u-12u	Infosessie mindfulness	Betalend wegwijs.limburg@cm.be 011 280 280
Vokans	Hasselt, Mgr. Broekxplain 6	24/02	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60

Maart * Limburg

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
Vokans	Hasselt, Mgr. Broekxplain 6	20/03	Doorlopend	Loopbaanbegeleiding gericht op stress en burn-out	Gratis, afspraak maken via mechelen@vokans.be 015 71 85 60
CM	Opglabbeek	21/03	20u-22u	Infosessie veerkracht	Betalend wegwijs.limburg@cm.be 011 280 280
CM	Hasselt	29/03	20u-22u	Infosessie Heartfulness	Betalend wegwijs.limburg@cm.be 011 280 280

April * Limburg

Organisatie	Locatie	Datum	Uur	Inhoud	Inschrijven
CM	Hasselt	26/04	20u-22u	3-delige cursus heartfulness	Betalend wegwijs.limburg@cm.be 011 280 280