

Mindfulness training voor artsen



*Habo & Doctors4Doctors organiseren **mentale nazorg** voor artsen in de Corona vuurlinie.*

Zorgprofessionals staan onder **hoogspanning**. De Covid-19 pandemie is op vele manieren **stress verhogend** in het beroepsmatig en persoonlijk functioneren van **artsen en andere hulpverleners**.

Wetenschappelijke studies bevestigen de **positieve effecten van mindfulness training** bij stress- en gezondheidsklachten. Doelstelling is een **rustpunt en bescherming** te bieden voor collega's, en dit voor de aanvang van een mogelijks tweede golf in de coronapandemie.

Programma

De mindfulnesstraining is **geen** praatgroep, **geen** psychotherapie, **geen** cursus, maar een **training** waarbij **oefenen centraal** staat. Van de deelnemers wordt ook verwacht dat ze in de acht weken dat deze training loopt, **zelf thuis oefenen** met behulp van **audiobestanden** en **werkmap**.

Praktisch

 **8 zondagvoormiddagen** | 10.00u - 12.00u

Start - 6 september 2020

 **Dr. Elisabeth Moreau** | mindfulnesstrainer, samen met coördinator Dr. Lieve Callewaert

 **PZ Onzelievevrouw**, Brugge

 Initiatief van meldpunt **Habo en Doctors4Doctors**

Inschrijven

 Interesse? **Mail** naar lieve.callewaert@wgcdebruggen.be

 **Intakegesprek** - Dr. Elisabeth Moreau

 Leden: €300,- | niet-leden: €400,-

