

Nieuwsbrief

Davidsfonds Sint-Amandsberg

Voorzitter: Hans Devisscher

Verantwoordelijke uitgever: Johan Ackerman
Sint-Dorotheastraat 39 9040 Sint-Amandsberg

☎ 092292540

johan.ackerman@skynet.be

BE44 7370 0437 4945 - BIC: KREDBEBB

Achttiende jaargang, nr. 4

November 2017

Dinsdag 14 november - 20u
St.-Janscollege, Campus Heiveld
Heiveldstraat 117a 9040 Gent

Veerkracht - Michael Portzky

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen.

Maar hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Het antwoord: veerkracht.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. Meer nog, ze komen er zelfs sterker uit! 'What doesn't kill you makes you stronger' is hun motto.

Is je veerkracht laag? Dan stapelt stress zich op. Elke bijkomende uitdaging weegt door. Soms stijgt de spanning al op voorhand als je weet dat er (mogelijk) een zware uitdaging zit aan te komen.

Veerkracht is niet 'statisch', dat wil zeggen dat het van moment tot moment kan verschillen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Net als een lage veerkracht niet wil zeggen dat je er niets aan kan doen. Net zoals je een spier traint kan je ook je veerkracht trainen!

Ons welbevinden bevorderen is zeer belangrijk voor het individu, het draagt bij tot veerkracht.

MICHAEL PORTZKY

Michael Portzky studeerde af als klinisch psycholoog aan de Universiteit Gent, binnen zowel de psychoanalyse als de client-centered experiëntiële psychologie. Tijdens zijn loopbaan heeft hij zich met name bezig gehouden met neuropsychologie en psychodiagnostiek, hetgeen hij ook doceert aan verschillende hogescholen en binnen het postgraduaat Psychodiagnostiek bij Volwassenen. Na een postgraduate vorming in de Gerechtsexpertise werd hij erkend als gerechtsexpert voor psychodiagnostiek. Tevens kreeg hij voor zijn werkzaamheden in Nederland een erkenning als GZ-psycholoog. Momenteel is hij de verantwoordelijke op het gebied van psychodiagnostiek binnen Psychiatrisch Centrum Gent Sleidinge Campus Gent.



Inkom: € 5 leden, € 7 niet-leden

In samenwerking met Femma, KWB en OKRA.