

Stress de baas

Type

Lezing/workshop

Startdatum

02/04/2025

Locatie

Amsterdamstraat 61, 8400 Oostende, Belgium (Buurthuis Oud-Hospitaal)

Door

John Deridder

Kelly Cockaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

02 april 2025 - 17:30 - 19:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Iedereen die meer kennis wil verwerven over stress en hoe dit aan te pakken.

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Automutilatie, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Depressie, Dwang, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Traumaverwerking, Verslaving

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Lezing waarbij psycho-educatie gegeven wordt over stress en impact van zaken zoals voeding, ademhalingstechnieken, beweging en versterken van copingvaardigheden. Er wordt verwezen naar het uitgebreide groepsaanbod binnen elpen.be rond stress, slaap, emotieregulatie en copingvaardigheden om mensen hiervoor warm te maken en te informeren over verdere stappen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@safebase.be

Inschrijven

https://www.safebase.be/aanbod

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/stress-de-baas-0