Angst voorbij, kracht vooruit (volwassenen)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

27/02/2025 - 24/04/2025

Locatie

Vagevuurstraat 5, 8940 Wervik, Belgium (Privépraktijk Elisabeth Verscheure)

Door

Elisabeth Verscheure

Nathalie Vincke (Externe partner)

Praktische info

Datums

27 februari 2025 - 19:15 - 20:45

20 maart 2025 - 19:15 - 20:45

10 april 2025 - 19:15 - 20:45

24 april 2025 - 19:15 - 20:45

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Doelgroep: volwassenen

Hulp bij

Angstgevoelens, Faalangst, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

"Angst Voorbij, Kracht Vooruit" is een traject van vier groepssessies dat zich richt op het begrijpen, hanteren en overwinnen van angst. Het biedt deelnemers een veilige en ondersteunende omgeving om met angst om te gaan en zelfvertrouwen op te bouwen. Door een unieke combinatie van theoretische inzichten en ervaringsgerichte oefeningen met paarden, leren deelnemers praktische tools om meer rust en kracht te vinden in hun dagelijks leven.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- **Vier groepssessies van 1,5 uur**, in kleine groepen van maximaal 6 deelnemers, zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke aandacht.

- **Theoretische modules** waarin deelnemers leren:
  - Wat angst is en hoe het in lichaam en geest werkt.
  - Hoe patronen en triggers die angst in stand houden herkend en doorbroken kunnen worden.
  - Welke strategieën effectief zijn om angst te verminderen en zelfvertrouwen te vergroten.

- **Praktische oefeningen met paarden** om de theorie te vertalen naar concrete ervaringen.
  - Tijdens de sessies werken deelnemers aan thema's zoals vertrouwen opbouwen, grenzen stellen, en angst omzetten in kracht.

(Leer)doelstellingen:

1. **Inzicht krijgen in angst:** Begrijpen wat angst is, hoe het ontstaat, en welke invloed het heeft op denken, voelen en handelen.
2. **Hanteren van angst:** Leren omgaan met angst door concrete strategieën toe te passen in dagelijkse situaties.
3. **Zelfbewustzijn vergroten:** Patronen herkennen die angst voeden en deze doorbreken door middel van reflectie en ervaringsgerichte oefeningen.
4. **Zelfvertrouwen opbouwen:** Praktische vaardigheden ontwikkelen om uitdagingen aan te gaan en angst los te laten.
5. **Emotionele regulatie versterken:** Leren emoties op een gezonde manier te erkennen, accepteren en reguleren.
6. **Groei in een groep:** Werken in een kleine groep waar steun en herkenning bijdragen aan het leerproces en de motivatie om nieuwe stappen te zetten.

Contact en inschrijven

E-mailadres
elisabeth.verscheure@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/angst-voorbij-kracht-vooruit-volwassenen