

Van stress naar veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

10/03/2025 - 24/03/2025

Locatie

Lepelstraat 2A, 8840 Staden, Belgium (Lichtbaken, Lepelstraat 2 A 8840 Roeselare - 't Vlammeke wou deze groep laten doorgaan in Lichtbaken als praktijk om zo de drempel te verlagen om naar Lichtbaken te komen. leren kennen)

Door

Regine Claeys
(Externe partner)

Praktische info

Datums

10 maart 2025 - 13:30 - 15:00
17 maart 2025 - 13:30 - 15:00
24 maart 2025 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

leden Welzijnschakels 't Vlammeke Staden (Westrozebeke, Staden, Oostnieuwkerke)

Hulp bij

Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Van stress naar veerkracht: leren omgaan met lastige momenten

Iedereen krijgt te maken met lastige momenten, groot of klein.

Soms lijkt het allemaal teveel…

Veerkracht betekent dat je kunt omgaan met veranderingen en tegenslagen. Het gaat over hoe sterk je je voelt in moeilijke tijden en hoe je jezelf kunt aanpassen.

In een kleine groep leren we in drie sessies hoe je omgaat met stress, hoe je je energie in balans houdt of kunt bewaren. Met concrete tips zoeken we hoe je je beter in je vel kan voelen tijdens lastige momenten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

regine.claeys@lichtbaken.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-stress-naar-veerkracht-1