

Be Yourselfie - omgaan met (examen)stress en faalangst

Type

Groepsaanbod

Startdatum

Nog te bepalen

Locatie

Kaplotestraat 1C, 8750 Wingene, Belgium (De Kaplote - 8750 Wingene)

Door

Eva Constant

Marjolein Devriendt

Praktische info

Datums

30 maart 2026 - 00:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Studerende jongeren in het middelbaar van 15 tot 18 jaar.

Hulp bij

Concentratieproblemen, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Perfectionisme, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

- verhogen van zelfvertrouwen
- omgaan met stess
- verhogen van concentratievermogen
- verminderen van faalangst
- oplossingsgericht denken
- stress-systeem herkennen en tot rust brengen
- omgaan met je innerlijke cricicus
- verminderen van afleiding
- gerichter studeren
- goed slapen, ook in tijden van stress

Contact en inschrijven

E-mailadres

constant.eva@gmail.com

Inschrijven

https://forms.gle/1woTqafu3GeCttjp6

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/be-yourselfie-omgaan-met-examenstress-en-faalangst