Veerkrachtiger in het leven staan

Type

Groepsaanbod

Startdatum

26/09/2024 - 28/11/2024

Locatie

De Vierschaar 1, 8570 Anzegem, Belgium

Door

Annelore D'Hallewin

Hilde Ackaert

(Externe partner)

Praktische info

Datums

26 september 2024 - 10:30 - 12:00

17 oktober 2024 - 10:30 - 12:00

31 oktober 2024 - 10:30 - 12:00

14 november 2024 - 10:30 - 12:00

28 november 2024 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Voor wie

18+

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Conflicten, Depressie, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Piekeren, Postnatale depressie, Relatieproblemen, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Vind je het moeilijk om terug te veren na tegenslagen? Wil je sterker en veerkrachtiger worden in het omgaan met de uitdagingen van het leven? Onze groepstherapie rond veerkracht biedt jou de tools en steun die je nodig hebt om je veerkracht te vergroten en je zelfvertrouwen te versterken.

Waarom Kiezen voor Groepstherapie Veerkracht?

- Bewezen Methoden: Onze therapie combineert de beste technieken uit de cognitieve gedragstherapie, positieve psychologie en mindfulness om je veerkracht op te bouwen.
- Gezamenlijke Groei: Werk samen met anderen in een ondersteunende omgeving. Deel ervaringen, leer van elkaar en bouw een sterk netwerk van gelijkgestemden.
- Praktische Vaardigheden: Leer effectieve coping-strategieën, emotionele regulatie en probleemoplossende vaardigheden die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven.
- Professionele Begeleiding: Onze ervaren therapeuten begeleiden je stap voor stap op je pad naar een veerkrachtiger leven. Ze bieden deskundige inzichten en persoonlijke ondersteuning.
  Vrijblijvend is er voorafgaandelijk een individueel gesprek mogelijk.

Contact en inschrijven

E-mailadres
annelore.dhallewin74@gmail.com

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/veerkrachtiger-het-leven-staan