

Tools tegen stress

Type

Lezing/workshop

Startdatum

06/09/2025

Locatie

Rumbeke Centrum, 8800 Roeselare, Belgium (Psychologenpraktijk WEERKRACHTIG Roeselare)

Door

Romy Vanhoutte

Jitske Naessens (Externe partner)

Emma Boucquet (Externe partner)

Praktische info

Datums

06 september 2025 - 09:00 - 11:00

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Workshop voor het brede publiek, leeftijd 15 - 99+, mensen die graag zeer laagdrempelig kennismaken met wat psychologen kunnen betekenen in de vermindering van hun stressklachten

Hulp bij

Chronische pijn of vermoeidheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Psychosomatische klachten, Stress, Werkgerelateerde problemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

1. **Inzicht vergroten**

- Deelnemers begrijpen wat stress is (fysiek, mentaal, emotioneel).
- Ze herkennen hun eigen stresssignalen eerder (lichamelijk, gedragsmatig, mentaal).
- Ze leren het verschil tussen gezonde spanning en schadelijke stress.

2. **Bewustwording stimuleren**

- Deelnemers reflecteren op hun eigen stressbronnen (werk, privé, gedachten).
- Ze worden zich bewust van hun automatische reacties op stress.

3. **Eerste praktische tools aanreiken**

- Kennismaking met 2-3 concrete en toepasbare technieken, zoals:
  - Ademhalingsoefening of bodyscan
  - Time-management of pieker-stop technieken
  - Korte zelfcompassie-oefening of mindfulness-tool

4. **Motiveren tot verdere actie**

- Deelnemers gaan naar huis met minstens één actiepunt of voornemen
- Ze krijgen handvatten of bronnen mee voor verdieping (boek, podcast, vervolgsessie, enz.)

Contact en inschrijven

E-mailadres

conventie@weerkrachtig.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/tools-tegen-stress