

Groepstraining Veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/01/2026 - 03/02/2026

Locatie

Kraanplein 4, 8000 Brugge, Belgium (OVERKOP BRUGGE)

Door

Mandy Verkest

Matthias Lescrauwaet (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

06 januari 2026 - 11:30 - 12:30

03 februari 2026 - 17:00 - 18:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

Aantal sessies

1

Duur sessies

90

Voor wie

Jongvolwassenen tussen de 18 en 23 jaar die hun veerkracht en zelfzorg willen vergroten. Deze training gaat door in het Overkop Huis Brugge.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Inhoud

Veerkracht & Stress – Training voor jongvolwassenen

In deze training ontdek je hoe stress werkt in je brein en lichaam, en hoe je jezelf kunt helpen om opnieuw tot rust te komen wanneer het allemaal te veel wordt.

We gaan samen aan de slag met:

- **Het stressraam**: wanneer je in balans bent en wanneer stress te hoog of te laag wordt
- **Hoe je brein werkt onder stress** en waarom je soms reageert zoals je reageert
- **Wat veerkracht eigenlijk is** en hoe je het kunt versterken, stap voor stap
- **Stress herkennen bij jezelf**: gedachten, gevoelens, gedrag en signalen in je lichaam
- **Veerkrachtvaardigheden en kalmeringstechnieken** om weer binnen je stressraam te komen (ademhaling, grounding, spanning loslaten, helpende gedachten, etc.)
- **Energiegevers en energievreters**: ontdekken wat jou oplaadt en wat energie wegneemt — en hoe je daar bewuster mee kunt omgaan

Je gaat naar huis met **meer inzicht in jezelf** én **concrete tools** die je meteen kunt toepassen.

Praktisch:

Dinsdag 6 januari 11u30 - 12u30

Dinsdag 3 februari 17u - 18u30

- Locatie: Overkop Huis Brugge
- Trainers: Mandy en Matti

De training kan doorgaan vanaf 4 deelnemers

Graag tot dan!

Contact en inschrijven

E-mailadres

praktijk.verkest@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/groepstraining-veerkracht