

Bouwstenen voor een evenwichtig leven 2.0

Type

Groepsaanbod

Startdatum

19/11/2024 - 17/12/2024

Locatie

Poperingseweg 16, 8900 Ieper, Belgium

Door

Inia Delanote

Ivan Adriaen

(Externe partner)

Praktische info

Datums

19 november 2024 - 16:00 - 18:00

26 november 2024 - 16:00 - 18:00

03 december 2024 - 16:00 - 18:00

10 december 2024 - 16:00 - 18:00

17 december 2024 - 16:00 - 18:00

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

Duur sessies

120

Voor wie

Alle geïnteresseerden die handvaten zoeken voor een evenwichtige levensstijl

Hulp bij

Assertiviteit, Concentratieproblemen, Conflicten, Depressie, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Piekeren, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Tijdens deze bijeenkomsten staan we stil bij hoe zorg te dragen voor onze energiebalans. We leren ons bewust worden van stress en van zaken die een impact hebben op onze veerkracht. We staan stil bij onze waarden en hoe we daarbinnen goede zorg kunnen blijven verlenen aan onszelf. Goede denkgewoonten, probleemoplossend gedrag en communicatieve vaardigheden zijn hierbij van essentieel belang. Via interactie en uitwisseling delen en leren we veel van elkaar.

Contact en inschrijven

E-mailadres

inia@alvia.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/bouwstenen-voor-een-evenwichtig-leven-20