

Toekomstgerichte training

Type

Groepsaanbod

Startdatum

04/02/2026 - 01/04/2026

Locatie

Doorniksesteenweg 145, 8500 Kortrijk, Belgium (Stuvo Vives Doorniksesteenweg 145 Kortrijk)

Door

Eva Mertens

Kortrijk Stuvo (Externe partner)

Praktische info

Datums

04 februari 2026 - 18:30 - 20:30

11 februari 2026 - 18:30 - 20:30

25 februari 2026 - 18:30 - 20:30

04 maart 2026 - 18:30 - 20:30

11 maart 2026 - 18:30 - 20:30

18 maart 2026 - 18:30 - 20:30

25 maart 2026 - 18:30 - 20:30

01 april 2026 - 18:30 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

8

Duur sessies

117

Voor wie

Jongeren/jongvolwassenen met depressieve klachten, gevoelens van hopeloosheid en mogelijks suïcidale gedachten.

Ben je op zoek naar een training die je helpt omgaan met sombere gedachten? Lijk je moeilijk terug zin te krijgen in de toekomst en kom uit jezelf maar niet tot nieuwe doelen, terwijl je dit net wel graag zou willen? Dan is onze toekomstgerichte training wellicht iets voor jou!

Hulp bij

Depressie, Piekeren, Zelfmoordgedachten, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Onze groepstraining richt zich op toekomstgericht denken en het verkennen van mogelijkheden. We zullen samen aan de slag gaan met oefeningen die je helpen om een beeld te vormen van wat wél mogelijk is in jouw toekomst. De nadruk ligt op het stellen van kleine, persoonlijke doelen en het ontwikkelen van een positieve mindset.
Deze training is een interessante vorming rond:
- Hoe vind ik terug de motivatie?
- Hoe omgaan met suïcidegedachten?
- Hoe omgaan met piekeren?
- Jezelf en je valkuilen beter leren kennen en gebruiken
- Hoe kan ik nieuwe en realistische doelen

formuleren?
Meer dan in therapie is het de bedoeling om vooral zelf aan de slag te gaan met de uitgebreide cursus en oefeningen. We focussen niet op de problemen, maar juist op de mogelijkheden.

Contact en inschrijven

E-mailadres

praktijkevamertens@gmail.com

Inschrijven

https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=9Ywju8lmBkaYUqnz4XgtY8OKzC5WiTBNhAEf0XI4dm9UOTVaSDFBUF

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/toekomstgerichte-training