

Van stress naar veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

12/02/2026 - 26/03/2026

Locatie

Beselarestraat 1, 8940 Wervik, Belgium (de spie, geluwe)

Door

Alexia Desmyttere

Michelle Deceuninck

Praktische info

Datums

12 februari 2026 - 09:30 - 11:00

26 februari 2026 - 09:30 - 11:00

12 maart 2026 - 09:30 - 11:00

26 maart 2026 - 09:30 - 11:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

volwassenen die kampen met stress- of burnoutklachten.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Van stress naar veerkracht, groeien in veerkracht…

Gaat veerkracht over sterk zijn?

Is het iets dat aangeboren is of kan je het leren?

Wanneer veerde jij in het verleden recht na een tegenslag?

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Deze vragen soms (te)veel van ons.

Veerkracht is de kunst om mee te deinen op de golven van verandering.

Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij moeilijkheden en tegenslagen én hoe je je vervolgens probeert aan te passen aan die veranderde situatie.

In dit traject geven we je inzicht in het stresssysteem, jouw energiebalans.

Je krijgt de kans om je veerkracht te trainen door concrete tools, tips en technieken.

We geven je inspiratie voor manieren die voor jou werken. Zo weet je beter hoe je je goed in je vel kan voelen tijdens moeilijke momenten.

Geïnteresseerd?

Voor wie

Brede doelgroep: focus op stress of burn-outklachten

Inhoud

Gaat veerkracht over sterk zijn?

Is het iets dat aangeboren is of kan je het leren?

Wanneer veerde jij in het verleden recht na een tegenslag?

In dit traject ontdek je:

- Hoe jouw stresssysteem werkt en wat dit betekent voor je energiebalans.
- Je krijgt de kans om je veerkracht te trainen door concrete tools, tips en technieken.
- Inspiratie en handvatten die werken voor jóu, zodat je beter in je vel zit, ook tijdens moeilijke momenten.

Voel jij dat dit het moment is om jouw veerkracht een boost te geven?

Schrijf je dan nu in en ervaar hoe kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken!

Contact en inschrijven

E-mailadres

alexia.desmyttere@cawzuidwestvlaanderen.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-stress-naar-veerkracht-5