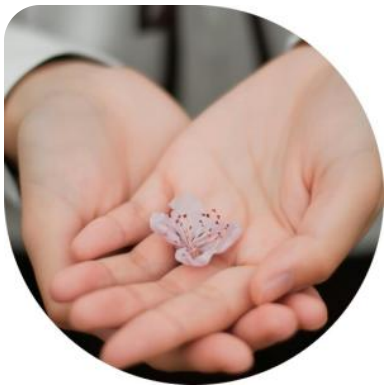

Rust binnen handbereik

Type

Lezing/workshop

Startdatum

17/03/2026

Locatie

Volksvertegenwoordiger De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk, Belgium (LIJN 1)

Door

Anna Decock

Nele Marijsse

Praktische info

Datums

17 maart 2026 - 16:00 - 17:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Deze workshop richt zich tot mensen die het moeilijk vinden om emoties te reguleren of die zich snel overspoeld voelen door uitdagingen in hun leven. Iedereen die nieuwsgierig is naar nieuwe manieren om met stress om te gaan en graag praktische inzichten opdoet, is welkom.

Hulp bij

Angstgevoelens, Zelfzorg, Eenzaamheid, Piekeren

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Deelnemers krijgen tijdens deze workshop de kans om stil te staan bij hun eigen manier van omgaan met moeilijkheden. Ze leren begrijpen hoe stress werkt in hun brein en lichaam, en hoe dit hun reacties beïnvloedt. Door psycho-educatie en zelfreflectie ontdekken ze hun eigen valkuilen én krachtbronnen. Het doel is om meer veerkracht te ontwikkelen, beter te kunnen doseren tussen draaglast en draagkracht, en concrete handvatten te vinden om spanning en emoties beter te reguleren in het dagelijkse leven.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anna.decock@familiehulp.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rust-binnen-handbereik-3