

Milder voor jezelf, sterker in het leven

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/10/2026 - 09/12/2026

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem)

Door

Emma Braem

Emma Braem

Praktische info

Datums

28 oktober 2026 - 09:00 - 10:30

18 november 2026 - 09:00 - 10:30

25 november 2026 - 09:00 - 10:30

02 december 2026 - 09:00 - 10:30

09 december 2026 - 09:00 - 10:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

volwassenen

Hulp bij

Perfectionisme, Stress, ADHD, Angstgevoelens, Autisme(spectrumstoornis), Chronische pijn of vermoeidheid, Conflicten, Dwang, Eenzaamheid, Faalangst, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Perfectionisme, Piekeren, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

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

Inhoud

We zijn vaak snel kritisch naar onszelf en naar anderen. Mildheid is een belangrijke basisvaardigheid om krachtig in het leven te staan en ruimte te creëren voor groei.

In deze groepssessies staan we stil bij wat mildheid betekent in het dagelijks leven. We onderzoeken hoe je milder kunt zijn naar jezelf en anderen, en oefenen deze vaardigheid op een praktische en veilige manier.

Contact en inschrijven

E-mailadres

emma@praktijkdesleutelbloem.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/milder-voor-jezelf-sterker-het-leven-1