

Van chaoot naar piloot: omgaan met stress

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/10/2026 - 02/12/2026

Locatie

Hortensiastraat 12, 8800 Roeselare, Belgium (Groepspraktijk De Sleutelbloem, Roeselare)

Door

Jelina Seynaeve

Louise Callewaert

Louise Callewaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

21 oktober 2026 - 13:00 - 14:30

28 oktober 2026 - 13:00 - 14:30

04 november 2026 - 13:00 - 14:30

18 november 2026 - 13:00 - 14:30

25 november 2026 - 13:00 - 14:30

02 december 2026 - 13:00 - 14:30

Prijs

gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Het initiatief is bedoeld voor kinderen in het derde, vierde, vijfde en zesde leerjaar, die stressklachten ervaren binnen verschillende contexten.

Hulp bij

Faalangst, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Tijdens de groepstraining focussen we ons op het leren omgaan met stressklachten. Het kind leert signalen herkennen van stress en wordt bewust van eigen gedachten, gevoelens en gedragingen binnen stressvolle situaties. Ze krijgen aan de hand van spel en oefeningen methoden aangereikt om controle te krijgen over hun eigen gedachten, gevoelens en gedragingen om zo tot rust en ontspanning te komen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

Jelina@praktijkdesleutelbloem.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-chaoot-naar-piloot-omgaan-met-stress-2