

Omgaan met angst

Type

Groepsaanbod

Startdatum

24/02/2027 - 14/04/2027

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Praktijk de sleutelbloem)

Door

Isabel Vandenbogaerde

Julie Casier (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

24 februari 2027 - 16:30 - 18:00

03 maart 2027 - 16:30 - 18:00

10 maart 2027 - 16:30 - 18:00

17 maart 2027 - 16:30 - 18:00

31 maart 2027 - 16:30 - 18:00

14 april 2027 - 16:30 - 18:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod :

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen (vanaf 18j) die last hebben van (sociale) angsten, paniek, fobieën, of andere vormen van angst

Hulp bij

Angstgevoelens, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Dwang, Faalangst

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Heb je vaak last van een verhoogde hartslag, snellere ademhaling, gespannen spieren in een (op het eerste zicht) onschuldige situatie? Denk je dan meteen in rampen? Probeer je deze situatie dan ook zoveel mogelijk te vermijden of dat ene voorwerp/ die ene persoon bij je te hebben die je een wat veiliger gevoel geeft? In deze groepssessies zoomen we in op het herkennen en hanteren van angstklachten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

isabel.vandenbogaerde@outlook.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/omgaan-met-angst-15