

Angst en Piekeren in ACTie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

16/04/2027 - 21/05/2027

Locatie

Karmeldreef 74, 8790 Waregem, Belgium (Lokaal Dienstencentrum/Woonzorgcentrum Karmel)

Door

Sara Coelho Pinto

Ana-Albertina Alonso

(Externe partner)

Praktische info

Datums

16 april 2027 - 14:00 - 15:30

23 april 2027 - 14:00 - 15:30

30 april 2027 - 14:00 - 15:30

14 mei 2027 - 14:00 - 15:30

21 mei 2027 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en meerdaagse:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze reeks van groepssessie is gericht op volwassenen (+18) die met angst en piekeren kampen en als gevolg mentaal onrust en stress.

- Mensen met angst en blijven rond draaien in het angstige gevoel en vinden de weg niet om van daar uit te stappen.
- mensen die druk ervaren in hun hoofd door te veel piekeren
- Stressklachten - en alle gevolgen daarvan: slaapproblemen, concentratie problemen, lichamelijke klachten
- persoonlijke groei - mensen die meer handvatten willen leren in het omgaan met piekeren en angst

Hulp bij

Angstgevoelens, Piekeren, Ademhalingsproblemen, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

De kunst van leren omgaan met (moeilijke) gedachten

In dit traject gaan wij leren over:

- Bewust worden van onze gedachten, angsten - Inzicht en afstand nemen - van waar komen die gedachten, gevoelens? Hoe kan ik hier op een gezond manier omgaan? - rust in jou hoofd en lichaam
- Tools en technieken die jou helpen om om te gaan met piekeren en angst en de stress te verminderen
- Beter kwaliteit van leven, meer vertrouwen in jouzelf.

Contact en inschrijven

E-mailadres

sara@praktijk-sol.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/angst-en-piekeren-actie-1