

Sterker dan Stress

Type

Groepsaanbod

Startdatum

04/01/2027 - 25/01/2027

Locatie

Sint-Denijseweg 1, 8500 Kortrijk, Belgium (Detentiehuis Kortrijk)

Door

Stefanie Versaevel

Debbie Demiddel

Praktische info

Datums

04 januari 2027 - 14:30 - 16:00

11 januari 2027 - 14:30 - 16:00

18 januari 2027 - 14:30 - 16:00

25 januari 2027 - 14:30 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

gedetineerden detentiehuis Kortrijk

Hulp bij

Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Sterker dan stress

Vier groepssessies over stress, rust en veerkracht

Iedereen ervaart weleens stress. Soms stapelen spanningen, zorgen en emoties zich op en wordt het moeilijk om de rust te bewaren. Hoe ga je om met situaties waar je weinig controle over hebt? Wat helpt je om met moeilijke momenten om te gaan? En hoe kan je mentaal sterker worden, ook wanneer de omstandigheden niet eenvoudig zijn?

Tijdens vier interactieve groepssessies staan we stil bij wat stress met je doet en hoe je er beter mee kan omgaan. Je ontdekt hoe je spanning bij jezelf kan herkennen, hoe je meer rust kan vinden in je hoofd en lichaam en hoe je je eigen veerkracht kan versterken.

We gaan aan de slag met herkenbare situaties, praktische oefeningen en eenvoudige technieken die je ook in het dagelijks leven kan toepassen.

Wat mag je verwachten?

- Meer inzicht in stress en hoe je erop reageert.
- Leren omgaan met spanning, frustratie en moeilijke emoties.
- Praktische technieken om opnieuw rust te vinden.
- Ontdekken waar je kracht ligt en wat je helpt om vol te houden.
- Meer grip krijgen op je gedachten, gevoelens en reacties.

Je hoeft niets voor te bereiden. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen, maar je bepaalt zelf wat je wil delen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/sterker-dan-stress