

Omgaan met angst

Type

Groepsaanbod

Startdatum

29/10/2024 - 19/11/2024

Locatie

Hortensiastraat 12, 8800 Roeselare, Belgium

Door

Lieslot Cool

Julie Verhanneman

Praktische info

Datums

29 oktober 2024 - 13:30 - 15:00

05 november 2024 - 13:30 - 15:00

12 november 2024 - 13:30 - 15:00

19 november 2024 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Hulp bij

Angstgevoelens, Faalangst

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

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

lieslot.psycholoog@gmail.com

Meer info op elpen.be

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