

Goed in je vel, verhoog je veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

09/01/2025 - 06/02/2025

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium

Door

Hilde Ackaert

(Externe partner)

Praktische info

Datums

09 januari 2025 - 13:00 - 14:30

16 januari 2025 - 13:00 - 14:30

23 januari 2025 - 13:00 - 14:30

30 januari 2025 - 13:00 - 14:30

06 februari 2025 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

18+

Zorgvragen:

- Omgaan met stress en burn-out: "Hoe kan ik beter omgaan met stressvolle situaties?", "Hoe kan ik voorkomen dat ik opnieuw een burn-out krijg?"
- Verbeteren van zelfvertrouwen en zelfbeeld:"Hoe kan ik meer zelfvertrouwen ontwikkelen in moeilijke situaties?", "Hoe kan ik een positiever zelfbeeld krijgen?"
- Balans vinden tussen werk en privéleven: "Hoe kan ik een betere balans vinden tussen mijn werk en mijn persoonlijke leven?", "Hoe voorkom ik dat werk mijn persoonlijke welzijn negatief beïnvloedt?"
- Verbeteren van sociale vaardigheden en relaties: "Hoe kan ik gezondere relaties opbouwen en onderhouden?", "Hoe kan ik beter omgaan met conflicten in mijn relaties?"
- Versterken van innerlijke kracht en weerbaarheid: "Hoe kan ik mijn innerlijke kracht vergroten om tegenslagen te weerstaan?", "Hoe kan ik mezelf motiveren in moeilijke tijden?"
- Omgaan met angst en onzekerheid:"Hoe kan ik mijn angsten overwinnen en meer vertrouwen in de toekomst hebben?", "Hoe kan ik leren leven met onzekerheid zonder dat het me verlamt?"
- Zelfzorg en persoonlijke groei: "Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen en mijn eigen behoeften herkennen?", "Hoe kan ik mijzelf blijven ontwikkelen ondanks tegenslagen?"
- Vinden van zingeving en doelen in het leven: "Hoe kan ik weer betekenis en doelen vinden in mijn leven?", "Hoe kan ik mijn leven meer richting geven na een moeilijke periode?"

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Angstgevoelens, Assertiviteit, Chronische pijn of vermoeidheid, Conflicten, Depressie, Eenzaamheid, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Miskraam, Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Piekeren, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Heb jij het ook soms moeilijk om terug te veren na een tegenslag? Valt het alle daagse leven jou soms zwaar? Wil je er graag beter mee om kunnen of je weer goed in je vel voelen? Dan zijn deze sessies zeker iets voor jou.

We gaan onder meer stil staan bij volgende zaken:

- Bewust worden van je lichaam
- Inzicht krijgen in jouw energiegevers en -nemers
- Durven grenzen stellen
- Optimistisch in het leven staan
- Opnieuw leren geloven in jezelf
- Gezond omgaan met dagelijkse uitdagingen

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/goed-je-vel-verhoog-je-veerkracht-1