

Versterk je veerkracht

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/11/2024 - 12/12/2024

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium

Door

Ingaline Geldhof

Hanne Degroote (Externe partner)

Praktische info

Datums

21 november 2024 - 13:30 - 15:00

28 november 2024 - 13:30 - 15:00

05 december 2024 - 13:30 - 15:00

12 december 2024 - 13:30 - 15:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen vanaf 18 jaar

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Wil je uitdagingen makkelijker overwinnen? Beter terugveren na moeilijkheden, of stressvolle situaties? Veerkracht zegt iets over hoe sterk we ons voelen in stressvolle situaties. In deze groepsreeks van 4 sessies leren we om terug te veren na tegenslagen.

Wat komt er aan bod?

- Wat is veerkracht?
- Werken aan veerkacht
- Werken aan zelfzorg
- Omgaan met emoties en gedachten
- Persoonlijke hulpbronnen aanspreken
- Beroep doen op onze omgeving

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Inschrijven

https://www.depiramidemenen.be/blog/versterk-je-veerkracht#inschrijven

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/versterk-je-veerkracht