

# Ontdek jouw veerkracht: kom sterker terug na een tegenslag

Type

Groepsaanbod

Startdatum

**05/06/2025 - 03/07/2025**

Locatie

Lieven Bauwensstraat 40, 8570 Anzegem, Belgium

Door

Hilde Ackaert

Annelore D'Hallewin

## Praktische info

Datums

05 juni 2025 - 10:45 - 12:15

12 juni 2025 - 10:45 - 12:15

19 juni 2025 - 10:45 - 12:15

26 juni 2025 - 10:45 - 12:15

03 juli 2025 - 10:45 - 12:15

Prijs

**Prijs voor groepsaanbod :**

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= €2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

- **Volwassenen (18+)**

  De training is gericht op volwassenen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en veerkracht.

- **Mensen met uitdagingen in het Leven**
  Individuen die te maken hebben met stress, tegenslagen of levensveranderingen, zoals werkdruk, relatieproblemen of gezondheidskwesties.
- **Zoekenden naar persoonlijke groei**
  Personen die hun emotionele veerkracht willen vergroten en beter willen leren omgaan met uitdagingen in hun leven.
- **Groep van gelijkgestemden**
  Mensen die behoefte hebben aan verbinding en ondersteuning van anderen die vergelijkbare ervaringen delen.

Hulp bij

Angstgevoelens, Assertiviteit, Automutilatie, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Concentratieproblemen, Conflicten, Depressie, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Relatieproblemen, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stotteren, Stress, Uitstelgedrag, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

## Inhoud

Zit je soms vast in tegenslagen of uitdagingen? Wil je leren hoe je sterker kunt terugkomen en beter kunt omgaan met de ups en downs van het leven? Dan is onze vijfdelige groepsaanbieding "Ontdek je veerkracht" precies wat je nodig hebt!

**Wat kun je verwachten?**

In deze inspirerende en interactieve reeks ga je samen met anderen aan de slag om jouw veerkracht te versterken. Elke sessie is gevuld met praktische oefeningen, waardevolle inzichten en ondersteuning van twee ervaren psychologen.

**Sessie 1: Inzicht in Veerkracht**

Leer wat veerkracht is en ontdek jouw persoonlijke krachtbronnen. Identificeer obstakels en begin met het ontwikkelen van een positieve mindset.

**Sessie 2: Emotionele Regulatie**

Ontdek technieken om je emoties te begrijpen en te reguleren, zodat je beter kunt omgaan met stress en tegenslagen.

**Sessie 3: Praktische Copingstrategieën**

Verken verschillende strategieën die je kunt toepassen in uitdagende situaties. Van mindfulness tot creatieve

expressie—je leert wat het beste bij jou past.

**Sessie 4: Verbinding en Steun**

Bouw aan een ondersteunend netwerk. Door ervaringen te delen met gelijkgestemden, voel je je minder alleen en versterk je elkaar.

**Sessie 5: Krachtig Vooruit**

Zet de opgedane kennis om in actie! Stel persoonlijke doelen en maak een plan om jouw veerkracht verder te ontwikkelen.

**Waarom meedoen?**

- **Samen groeien**: Leer van elkaar en ontdek dat je niet alleen bent in je uitdagingen.
- **Praktische tools**: Ontvang handvatten die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven.
- **Veilige omgeving**: Ervaar een ondersteunende setting waar je vrij kunt delen en leren.

Mis deze kans niet om je veerkracht te versterken en sterker terug te komen na tegenslagen. Schrijf je vandaag nog in voor "Ontdek Je Veerkracht" en zet de eerste stap naar een krachtiger leven!

## Contact en inschrijven

E-mailadres
hilde.ackaert@gmail.com

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/ontdek-jouw-veerkracht-kom-sterker-terug-na-een-tegenslag