Er zijn 318 resultaten. Deze PDF toont de eerste 50. Verfijn je zoekopdracht op de website voor een volledige lijst.



Je piekergedachten de baas

Groepsaanbod

Start

25 november 2026 - 18:00 - 19:30

Locatie

Zonnebeke

Inhoud

In deze 4-delige groepsreeks worden verschillende technieken aangereikt om het piekeren te leren doorbreken en om de negatieve gedachtespiraal weer on...



Positieve Discipline

Groepsaanbod

Start

25 november 2026 - 09:00 - 11:00

Locatie

Oostkamp

Inhoud

Positive Discipline: de opvoedmethode die zich richt op het ontwikkelen van belangrijke sociale- en levensvaardigheden bij kinderen en jongeren.



Warboel

Groepsaanbod

Start

25 november 2026 - 16:00 - 17:30

Locatie

Brugge

Inhoud

Soms voelt het alsof alles tegelijk door je hoofd en je hart gaat.



Emotielab

Groepsaanbod

Start

25 november 2026 - 13:30 - 15:00

Locatie

Brugge

Inhoud

Emotielab is een groepsaanbod voor lagere schoolkinderen vanaf het 4de leerjaar.



Darmen, je tweede brein

Lezing/workshop

Start

26 november 2026 - 10:00 - 11:30

Locatie

Oostende

Inhoud

Je darmen en brein staan in permanent contact via de darm-hersen-as: een snelweg van signalen die je stemming, stressgevoeligheid en zelfs je slaap be...



Stilstaan bij Rouw en Verdriet

Lezing/workshop

Start

26 november 2026 - 19:00 - 20:30

Locatie

Koksijde

Inhoud

Lezing: Rouw en Verlies – omgaan met verdriet Rouw treft ons allemaal, maar toch blijft het vaak een moeilijk onderwerp om over te praten.



BASISAANBOD: Emoties de baas

Groepsaanbod

Start

26 november 2026 - 13:30 - 15:00

Locatie

Brugge

Inhoud

In drie sessies krijg je inzicht in wat emoties eigenlijk zijn, welke functies ze hebben en hoe je er op een gezondere en effectievere manier mee kunt...



Sterker in jezelf

Groepsaanbod

Start

26 november 2026 - 15:00 - 16:30

Locatie

Izegem

Inhoud

Zit jij soms vast in twijfels over jezelf?



Verbinding na verlies: omgaan met eenzaamheid en rouw

Lezing/workshop

Start

26 november 2026 - 13:30 - 15:00

Locatie

Izegem

Inhoud

Iedereen krijgt in het leven te maken met verlies.

EuREKA

Groepsaanbod

Start

26 november 2026 - 16:30 - 18:00

Locatie

Tielt

Inhoud

Heeft je kind soms last van hevige emoties?



De kracht van troost

Lezing/workshop

Start

26 november 2026 - 14:00 - 16:00

Locatie

Ieper

Inhoud

De kracht van troost wordt vaak pas zichtbaar bij verlies.



Slapen kan je leren! Een mentale, gedragsmatige en lichamelijke aanpak.

Lezing/workshop

Start

28 november 2026 - 10:00 - 12:00

Locatie

Knokke-Heist

Inhoud

Slapen is noodzakelijk, daar bestaat geen twijfel over.



Leven na verlies, verder leven met gemis voor sterrenmama's

Groepsaanbod

Start

30 november 2026 - 19:00 - 21:00

Locatie

Jabbeke

Inhoud

Heb jij recent of minder recent je baby'tje of kindje verloren in de laatste maanden van je zwangerschap of tijdens zijn/haar eerste levensjaren?



Slapen als een baby

Lezing/workshop

Start

30 november 2026 - 14:30 - 16:00

Locatie

Lo-Reninge

Inhoud

Baby's kunnen het.



Emoties bij kinderen begrijpen en begeleiden

Lezing/workshop

Start

30 november 2026 - 19:30 - 21:00

Locatie

Deerlijk

Inhoud

Kinderen maken elke dag veel emoties mee.



Als kleine kinderen groot worden: Interactieve infoavond voor ouders van tieners

Lezing/workshop

Start

30 november 2026 - 19:00 - 21:00

Locatie

Koekelare

Inhoud

Wat als je kind in aanraking komt met tabak, alcohol, cannabis of gamen?



Angst om te solliciteren

Groepsaanbod

Start

30 november 2026 - 10:00 - 11:30

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Tijdens vier groepssessies staan we stil bij wat er gebeurt wanneer je angstig of onzeker bent rond solliciteren.



Mijn puber en mezelf beter leren begrijpen (MBT-i)

Groepsaanbod

Start

01 december 2026 - 17:00 - 19:00

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Krijg je vaak andere reacties van je puber dan je had verwacht?



Piekeren kan je AFleren

Groepsaanbod

Start

01 december 2026 - 16:00 - 17:30

Locatie

Nieuwpoort

Inhoud

Interactieve training bestaande uit drie workshops.



Slapeloosheid? Lig er niet wakker van!

Groepsaanbod

Start

01 december 2026 - 18:00 - 20:00

Locatie

West-Vlaanderen

Inhoud

Samen terug naar een goede nachtrust met klinisch psychologen Jitske Naessens en Romy Vanhoutte.



Aan de slag met adhd: versterk je executieve functies

Groepsaanbod

Start

01 december 2026 - 14:45 - 16:15

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Heb je een vermoeden van ADHD, of kreeg je recent de diagnose?



Samen groeien in de opvoeding van je kleuter - voeding

Lezing/workshop

Start

01 december 2026 - 19:30 - 21:00

Locatie

Deerlijk

Inhoud

Eetmomenten met jonge kinderen verlopen niet altijd zoals gehoopt.



faalangst-training (lager onderwijs)

Groepsaanbod

Start

02 december 2026 - 14:00 - 15:30

Locatie

Sint-Andries

Inhoud

De doelstelling ‘omgaan met faalangst‘ wordt opgenomen via een metafoor die ontwikkeld werd door Veerle Vrancken.



'Slaap...wel! Tips voor een betere nachtrust'

Lezing/workshop

Start

02 december 2026 - 10:00 - 11:30

Locatie

Wingene

Inhoud

Lig je ‘s nachts te woelen, word je vaak wakker of voel je je overdag moe?



Het vierde trimester: landen in het ouderschap

Lezing/workshop

Start

02 december 2026 - 19:30 - 21:30

Locatie

Tielt

Inhoud

De geboorte van een baby betekent ook de geboorte van een moeder, een vader en een gezin.



Start to Relax

Groepsaanbod

Start

02 december 2026 - 19:00 - 20:45

Locatie

West-Vlaanderen

Inhoud

Heb je last van stress, spanningsklachten en piekergedachten?



Ont-Moet Stek (6-14 jaar) december 2026 - donderdag

Groepsaanbod

Start

03 december 2026 - 08:45 - 15:45

Locatie

Koekelare

Inhoud

Welkom bij Ont-Moet Stek! Op de Coachhoeve van Release in Bovekerke bieden we een plek waar kinderen en jongeren van 6 tot 14 jaar de kans krijge...



Ontmoeten en verbinden in het dagelijks leven

Lezing/workshop

Start

04 december 2026 - 14:00 - 16:00

Locatie

Oostkamp

Inhoud

Sociale contacten en verbondenheid zijn belangrijk voor ons welzijn.



Terug naar het werk

Groepsaanbod

Start

04 december 2026 - 09:00 - 10:30

Locatie

Waregem

Inhoud

Tijdens zeven groepssessies staan we stil bij de invloed van stress op je lichaam en functioneren, de belasting die je ervaart en de mogelijkheden die...



Je emoties de baas

Groepsaanbod

Start

07 december 2026 - 14:45 - 16:15

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Emoties kunnen te heftig zijn, echte kwelduivels.



Anders leren omgaan met mentale en/of fysieke pijn: Module 1- rouw en pijn: leren dragen wat er is

Groepsaanbod

Start

07 december 2026 - 13:00 - 14:30

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Leven met chronische pijn, zowel fysiek als mentaal, kan zwaar en eenzaam aanvoelen.



Weektraject zelfzorg: energie in balans

Groepsaanbod

Start

07 december 2026 - 11:00 - 12:30

Locatie

Roeselare

Inhoud

In deze groepsreeks van 5 sessies werken deelnemers preventief rond stress, energiebeheer en veerkracht.



Aan de slag met je winterdip

Groepsaanbod

Start

07 december 2026 - 09:00 - 10:30

Locatie

Roeselare

Inhoud

De winter?



COMET

Groepsaanbod

Start

07 december 2026 - 17:00 - 19:00

Locatie

Anzegem

Inhoud

Comet is een groepsaanbod voor kinderen van 9 tot 12 jaar die kampen met een negatief zelfbeeld en graag positiever willen kijken naar zichzelf.



Help, mijn tiener wordt groot!

Lezing/workshop

Start

08 december 2026 - 19:00 - 20:30

Locatie

Lo-Reninge

Inhoud

Een tiener wordt steeds zelfstandiger.



Hormonen en het brein: hoe je lichaam stress, energie en emoties stuurt

Lezing/workshop

Start

10 december 2026 - 10:00 - 11:30

Locatie

Oostende

Inhoud

Cortisol, schildklierhormonen, oestrogeen, progesteron, insuline: hormonen zijn de stille dirigenten van je stemming, energie en stressrespons.



Uw slaap houdt ons wakker

Lezing/workshop

Start

10 december 2026 - 20:00 - 22:00

Locatie

Roeselare

Inhoud

Deze workshop werd al een eerste keer gegeven op de stoelendans voor 65-plussers in Trax.



Initiatie ontspanning en mindfulness

Lezing/workshop

Start

10 december 2026 - 10:30 - 12:00

Locatie

Brugge

Inhoud

In deze twee sessies laten we je proeven van een aantal relaxatietechnieken en mindfulnessoefeningen. We willen mensen concreet laten kennismaken me...



ADHD en motivatie

Lezing/workshop

Start

10 december 2026 - 18:00 - 19:30

Locatie

Zonnebeke

Inhoud

Heb je het gevoel dat je wel heel graag wil, maar dat het toch niet lukt?



Troostwandeling Heuvelland

Lezing/workshop

Start

11 december 2026 - 14:00 - 16:00

Locatie

Heuvelland

Inhoud

Wanneer je iets of iemand dierbaars verliest staat je wereld even stil.



Wereldlichtjesdag - Vlinderwandeling

Lezing/workshop

Start

13 december 2026 - 17:00 - 18:30

Locatie

Heuvelland

Inhoud

Wanneer je een kindje verliest tijdens de zwangerschap, rond de geboorte of kort na de geboorte staat je wereld even stil.



Rouw ontsluierd

Lezing/workshop

Start

14 december 2026 - 18:30 - 20:00

Locatie

Staden

Inhoud

Afscheid nemen, rouw en verlies horen bij het dagelijks leven.



Onrust in mijn hoofd, omgaan met piekeren en stress

Groepsaanbod

Start

15 december 2026 - 09:00 - 10:30

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Staat jouw hoofd niet stil, ben je vaak gespannen en weet je niet direct hoe je de rust kan terugvinden?



Eerste hulp bij hoogsensitiviteit

Groepsaanbod

Start

15 december 2026 - 13:00 - 14:30

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Voel jij je vaak snel overweldigd door prikkels, emoties of de drukte rondom je?



De kracht van troost

Lezing/workshop

Start

15 december 2026 - 14:00 - 15:03

Locatie

Moorslede

Inhoud

De kracht van troost wordt vaak pas zichtbaar bij verlies.



Assertiviteit

Groepsaanbod

Start

15 december 2026 - 10:45 - 12:15

Locatie

Kortrijk

Inhoud

Volwassenen (+18 jaar) die een groeimarge zien in het aangeven van grenzen en graag assertiever willen zijn (maximum per groep is 6 personen).



Levend verlies: tussen loslaten en opnieuw vormgeven

Lezing/workshop

Start

17 december 2026 - 19:00 - 20:30

Locatie

Ardooie

Inhoud

Sommige verliezen hebben geen duidelijk einde.



Een blik op mijn eigen ik

Groepsaanbod

Start

21 december 2026 - 09:00 - 11:00

Locatie

Staden

Inhoud

Een blik op mijn eigen ik is een training van vijf sessies voor lagere schoolkinderen waarin zelfvertrouwen, veerkracht en persoonlijke groei centraal...



Picasso's reis door het Kleurenrijk: kunst en copingsvaardigheden

Meerdaagse

Start

21 december 2026 - 09:00 - 16:00

Locatie

Brugge

Inhoud

Dit kamp richt zich op kinderen tussen 8 en 12 jaar die worstelen met moeilijke situaties, en nood hebben aan betere manieren om met deze situaties en...



Creangst, tover je angsten weg met kunst!

Meerdaagse

Start

21 december 2026 - 09:00 - 16:00

Locatie

Ieper

Inhoud

Angsten kunnen concretiseren en dan via kunst ombuigen naar iets die minder beangstigend is.