

TOEKOMSTGERICHTE TRAINING



Een training aangeboden door **ELPEN**
in samenwerking met **Stuvro**
voor studenten in het hoger onderwijs

Een groepstraining die ...

- Zich richt tot studenten met depressieve klachten, gevoelens van hopeloosheid ervaren en mogelijks suïcidale gedachten.
- Zich focust op toekomstgericht denken en doelen stellen.
- De focus legt op het denken in mogelijkheden, het leren een beeld te vormen van wat wél zou kunnen in de toekomst en kleine persoonlijke doelen.

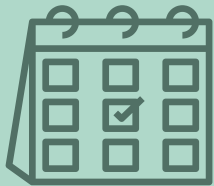
Wat kan je verwachten?

Deze training is een interessante vorming rond:

- Hoe vind ik terug de motivatie?
- Hoe omgaan met suïcidedgedachten?
- Hoe omgaan met piekeren?
- Jezelf en je valkuilen beter leren kennen en gebruiken
- Hoe kan ik nieuwe en realistische doelen formuleren?

Meer dan in therapie is het de bedoeling om vooral zelf aan de slag te gaan met de uitgebreide cursus en oefeningen. We focussen niet op de problemen, maar juist op de mogelijkheden

Praktische informatie



8 sessies op:

20/10/2026 🍃 27/10/2026
10/11/2026 🍃 17/11/2026
24/11/2026 🍃 1/12/2026
8/12/2026 🍃 15/12/2026



18u tot 19u30



STUVO-gebouw
campus Kortrijk
(Doorniksesteenweg
145 Kortrijk)

Aanmeldprocedure

Voor deelname aan deze training is het essentieel dat je bereid bent om naar alle 8 sessies te komen én een veranderwens voelt.

Voorafgaande de training, vindt er een kennismakingsgesprek plaats met één van de 2 trainers, Brenda De Veleer en Amelie Callewaert (psychologische dienst STUVO). Tijdens dit gesprek zoeken we samen uit of deze training de meest geschikte hulp is voor jou.

Inschrijven via:

