

# Veerkracht

Vallen en opstaan: hoe ga je om met lijden, tegenslag of verandering in je leven?

Kom naar onze veerkrachttraining.

Ben je geconfronteerd met tegenslag, kreeg je klappen van het leven? Wil je voelen dat je kan meebewegen en opveren om met veranderingen in je leven die je niet wilde, om te gaan? Wil je kunnen switchen tussen bewust stilstaan bij je lijden en wat helpt om de draad terug op te pakken? Dan is deze training iets voor jou!

## Wat komt aan bod?

- Bewust worden van onze eigen veerkracht
- Wat helpt om na een moeilijke periode terug op te veren en je leven betekenis te geven
- Hoe krijgen we hierbij steun vanuit onze omgeving
- De weg naar herstel en/of bloei

## Veel gestelde vragen

Hoeveel deelnemers:

Minimum 5 en maximum 12.

Wat is een training:

Met veel tips en oefeningen ga je concreet aan de slag om op een flexibele manier om te gaan met tegenslag.

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven om andere manieren uit te proberen.

## Praktisch

Waar

dehuispsycholoog

Grotesteenweg 93

2600 Berchem

(tegenover Driekoningenstraat)

Wanneer

5 sessies op:

05.11 - 12.11 - 19.11 - 26.11 - 10.12

Van 17:30u tot 19:00u.

Trainers

Tine Daeseleire

(psycholoog -gedragstherapeut)

Isabelle Dujardin

(eerstelijnspsycholoog)

Prijs

\*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € 12,50.

## Interesse?

Schrijf je in via

[tine@dehuispsycholoog.be](mailto:tine@dehuispsycholoog.be), ga naar

[www.dehuispsycholoog.be](http://www.dehuispsycholoog.be), of laat

een bericht achter op 0473 87 16 69

en we maken graag je inschrijving

in orde! Vermeld zeker je naam,

e-mailadres en telefoonnummer.