

Vergroot je

# Veerkracht

5 namiddagen werken we in een groep om je psychologische veerkracht te vergroten.

## Wat

Door een deel theorie, een deel oefenen en een deel uitwisselen van ervaringen stellen we nieuwe manieren voor om om te gaan met moeilijkheden.

Door deze afwisseling kunnen we samen met de deelnemers een boeiende en leerzame training aanbieden.

## Voor wie

Voor iedereen die (tijdelijk/soms) lijdt onder psychische klachten.

## Door wie

Habiba (ervaringsdeskundige, groepstrainer)

Jonathan (klinisch psycholoog)

## Waar

Beschut Wonen

Falconrui 51

2000 Antwerpen

## Wanneer

Donderdag 14u - 16u, eerste sessie donderdag 14 september.

## Hoe

Bel of mail een van ons beiden om je in te schrijven. Het is héél belangrijk dat je enkel inschrijft als je ook werkelijk **alle sessies aanwezig** kan zijn. Bij twijfel is het beter dat je wacht op een volgende reeks.

Habiba Abdallaoui  
0488 16 50 62  
[habiba\\_abd@hotmail.com](mailto:habiba_abd@hotmail.com)

Jonathan Pilate  
0483 30 30 09  
[jon@han-pilate.be](mailto:jon@han-pilate.be)