

# Veerkracht

Veerkrachtig omgaan met tegenslag of verandering in je leven? Kom naar onze **veerkrachttraining**.

Ben je onlangs geconfronteerd met tegenslag, kreeg je klappen van het leven? Wil je terug voelen dat je een keuze hebt om met moeilijke zaken in het leven om te gaan? Wil je ondanks pijnlijke ervaringen kunnen switchen tussen stilstaan bij de pijn en levenslustig in het leven staan? Dan is deze training iets voor jou!

### **Wat komt aan bod?**

- Werken aan veerkracht, hoe doe je dat?
- Een veerkrachtig lichaam
- Een veerkrachtige mindset
- 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**

Woensdagen:  
24.04 - 08.05 - 22.05 - 05.06 - 19.06  
Van 17:00u tot 18:30u

#### **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.