

VERSTERK JEZELF

GROEPSREEKS ROND STRESS

LEREN OMGAAN MET STRESS

Voor onze cliënten op de wachtlijst en de lopende begeleidingen organiseren we **3 bijeenkomsten** waarin volgende onderwerpen aanbod komen:

Wat is stress?

Wat is stress voor jou?

Waarom krijg je stress? Hoe ga je ermee om?

Stress aanpakken met een persoonlijk stappenplan

VERLOOP VAN DE SESSIES

We geven eerst informatie, dan de praktijk! Je oefent **individueel** in jouw eigen **werkboekje** aan opdrachten die je direct inzicht geven in jouw stressbronnen en mogelijke oplossingen.

Het is geen groepstherapie, wel leer je nieuwe vaardigheden in een **veilige context** (*er wordt niet ingegaan op persoonlijke verhalen van deelnemers*).

PRAKTISCH

INTERESSE OF MEER INFO?

Schrijf je in:

versterkjezelf@cggscheldedenderwaas.be

Kostprijs

De sessies zijn gratis.

Locatie

CGG Schelde Dender Waas

vestiging Lokeren:

Haarsnijderslaan 14

DATA

Elke bijeenkomst is een bouwsteen voor de volgende, dus je kiest 1 reeks waarbij je de drie sessies kan volgen.

Reeks 1: Maandagsessie (13u30-15u)

- 01/06/2026
- 08/06/2026
- 15/06/2026

Reeks 2: Dinsdagsessies (10u30-12u)

- 22/09/2026
- 29/09/2026
- 06/10/2026

reeks 3: Dinsdagsessies (10u30-12u)

- 17/11/2026
- 24/11/2026
- 01/12/2026

Scan de QR-code om op de hoogte te blijven van toekomstige reeksen.



VERSTERK JEZELF

GROEPSREEKS ROND STRESS

LEREN OMGAAN MET STRESS

Voor onze cliënten op de wachtlijst en de lopende begeleidingen organiseren we **3 bijeenkomsten** waarin volgende onderwerpen aanbod komen:

Wat is stress?

Wat is stress voor jou?

Waarom krijg je stress? Hoe ga je ermee om?

Stress aanpakken met een persoonlijk stappenplan

VERLOOP VAN DE SESSIES

We geven eerst informatie, dan de praktijk! Je oefent **individueel** in jouw eigen **werkboekje** aan opdrachten die je direct inzicht geven in jouw stressbronnen en mogelijke oplossingen.

Het is geen groepstherapie, wel leer je nieuwe vaardigheden in een **veilige context** (*er wordt niet ingegaan op persoonlijke verhalen van deelnemers*).

PRAKTISCH

INTERESSE OF MEER INFO?

Schrijf je in:

versterk jezelf@cggscheldedenderwaas.be

Kostprijs

De sessies zijn gratis.

Locatie

CGG Schelde Dender Waas

vestiging Lokeren:

Haarsnijderslaan 14

DATA

Elke bijeenkomst is een bouwsteen voor de volgende, dus je kiest 1 reeks waarbij je de drie sessies kan volgen.

Reeks 1: Maandagsessie (13u30-15u)

- 01/06/2026
- 08/06/2026
- 15/06/2026

Reeks 2: Dinsdagsessies (10u30-12u)

- 22/09/2026
- 29/09/2026
- 06/10/2026

reeks 3: Dinsdagsessies (10u30-12u)

- 17/11/2026
- 24/11/2026
- 01/12/2026

Scan de QR-code om op de hoogte te blijven van toekomstige reeksen.

