

GROEPSTRAJECT: BETER OMGAAN MET STRESS EN PIEKEREN



Reeks van 4 sessies:

31/3/2026

21/4/2026

28/4/2026

12/5/2026

Telkens van 17u00 tot 18u30

Locatie: Huis van het
Kind
Oscar Huysecomlaan 2 –
3400 Landen

In het groepstraject 'Beter omgaan met stress en piekeren' werken Wouter en Virginie, beiden klinisch psycholoog, met mensen die graag meer willen weten over stress, stressklachten, piekeren en hoe ermee om te gaan.

Tijdens het traject geven we informatie over stress en piekeren. We reiken ook verschillende technieken aan om beter te ontspannen, beter om te gaan met stress(klachten) en het piekergedrag in de hand te houden. Dit onder andere via mindfulness, ontspanningsoefeningen oefeningen rond piekeren, handvaten rond slaap en hoe meer balans krijgen in je leven.

Er is tijdens de sessies ook veel ruimte voor interactie en oefeningen in groep.

Twijfel je of iets voor jou is? Neem dan gerust even contact met ons op.

VOOR WIE

Volwassenen die beter willen omgaan met stress en piekeren. Zowel voor mensen die preventief willen werken als voor mensen met milde burn out klachten.

BEGELEIDING

Wouter Mélotte – Klinisch psycholoog
Virginie Lauwers – Klinisch psycholoog

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

woutermelotte@hotmail.com of
virginie@centrumvoorburnoutpreventie.be

Kostprijs: 10 eur voor de reeks van 4 sessies