

“Versterk jezelf.”

Wapen je tegen stress en bouw aan je leven.

Iedereen van ons kent en heeft stress. Dat is normaal en menselijk. Als de stress zich opstapelt, kan het echter leiden tot serieuzere problemen zoals angst, depressie, verslaving en vermoeidheid... Soms zie je dan door de bomen het bos niet meer. Dan is er misschien iets meer nodig...

We willen je helpen een persoonlijk plan van aanpak te ontwikkelen. Dat versterkt je meer dan je denkt! Het vormt een eerste stap in het proces dat je verder kan zetten met een therapeut.

Wat bieden we aan?

Het programma bestaat uit 3 bijeenkomsten van 1,5u (met telkens een kleine pauze). In deze sessies leggen we stap voor stap uit wat stress is. Hoe je het krijgt en wat je eraan kunt doen. Hoe zorg je ervoor dat stress niet tot ergere problemen leidt? Wat doe je als dit reeds het geval is? Tijdens de cursus reiken we je vaardigheden aan om zelf de eerste stappen te zetten om met stress en andere psychische problemen om te gaan.

Hoe pakken we het aan?

Tijdens de sessies gaan we niet in op de persoonlijke verhalen. We wisselen algemene uitleg af met individuele opdrachten die je meer inzicht geven op wat jou stress geeft en wat je eraan kunt doen. Je hoeft dus niet over jouw problemen te praten in deze sessies. Het is geen groepstherapie. Je hoeft niet met anderen te praten als je dat niet wenst.

Het is belangrijk dat je elke sessie aanwezig bent. De bijeenkomsten bouwen verder op elkaar.

Praktisch

Kostprijs: gratis

Data, uren en locatie in 2020

- **Reeks 1:** maandagnamiddag **3, 10, 17 februari** van 13u30 tot 15u (begeleiders: Nadine Dierick en Cynthia Deman). In den AFTRAP: Gerdapark 14 te Sint-Niklaas (zaal de Stip/de Goal)
- **Reeks 2:** maandagavond **11, 18 en 25 mei van 18u30 tot 19u30** (begeleiders: Maarten Bockstaele en Tineke De Breucker). Via online webinar van thuis te volgen.
- **Reeks 3:** dinsdagnamiddag **9, 16 en 23 juni** van 18u30 tot 20u (begeleiders: Anne Goiris en Tineke De Breucker). GEANNULLEERD.
- **Reeks 4:** dinsdagavond **6, 13 en 20 oktober** van 19u tot 20u30 (begeleiders: Maarten Bockstaele en Cynthia Deman). Via online webinar van thuis te volgen.
- **Reeks 5:** woensdagavond **2, 9 en 16 december** van van 18u30 tot 20u (begeleiders: Sara Hertegonne en Nona Pensaert). In CGG Waas en Dender, vestiging Sint-Niklaas, Parklaan 14B te Sint-Niklaas

We vragen om praktische redenen om in te schrijven via mail: versterkjezelf@cggwaasendender.be

Als je de dag zelf verhinderd bent, graag het centrale onthaal verwittigen via 078/35 34 35.