

Groepssessies veerkracht (volwassenenen)

Wil jij in 5 sessies je veerkracht een boost geven?
Dat houdt in dat je het vermogen leert ontwikkelen om
je aan te passen aan tegenslagen, stress, ingrijpende
levenservaringen,... .

Dit wordt o.a. gedaan door middel van diverse
oefeningen.

Praktisch

- **5 sessies**
- **Wekelijks of om de 2 weken**
- **Donderdagen om 14u30**
- **Doorlopend instappen**
- **Inschrijven kan via psycha.be**

