

Eerste hulp bij stressklachten

Kruispunt Oost
Startdatum 19 januari 2026



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

19, 26 januari en 2, 9, 23 februari

Telkens van 13:00 - 15:00 uur

Waar?

Kruispunt Oost
Cornelis Schutstraat 28
2100 Deurne

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

Via onze website www.kruispunten.be bij
groepsaanbod of via onderstaande QR-code.



Informatie

Heb je last van **angst, stress, piekergedachten**
of **depressieve gevoelens**? Wil je meer rust,
vertrouwen en controle? Schrijf je dan in voor deze
cursus. Aan de hand van oefeningen en
groepsgesprekken leer je omgaan met stressklachten
en weet je wat te doen als je stress ervaart.

De groepscursus bestaat uit 5 sessies:

- **Sessie 1:** Wat is draagkracht en draaglast?
- **Sessie 2:** Hoe omgaan met emoties?
- **Sessie 3:** Hoe omgaan met negatieve gedachten?
- **Sessie 4:** Hoe omgaan met piekergedachten?
- **Sessie 5:** Hoe omgaan met grenzen?