

Eerste hulp bij stressklachten

Kruispunt ZORA
Startdatum 17 november 2025



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

17, 24 november en 1, 8, 15 december

Telkens van 10:00 - 12:00 uur.

Waar?

Multiversum
Deurnestraat 252
2640 Mortsel

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

zora@kruispunten.be



Informatie

Heb je last van **stress** en **piekergedachten** of heb je het moeilijk met je **emoties**? Wil je beter kunnen zorgen voor jezelf, meer rust en controle?

Schrijf je dan in voor deze vaardigheidscursus: Eerste hulp bij stressklachten.

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?