



Zit jouw  soms overvol?

En wil jij leren hoe je het  kunt opendraaien?

In het groepstraject STRESS DE BAAS gaan we niet alleen praten over stress. We gaan vooral doen en voelen.



Via creatieve, lichaamsgerichte oefeningen waaronder TRE (Tension Releasing Exercises) en hartcoherentie leer je hoe je spanning uit je lichaam kunt loslaten.

Zo bouw je aan een  vol hulpmiddelen die je kunt inzetten tijdens stressvolle periodes zoals de examens.

 Voor wie?

Jongeren uit het 4de, 5de & 6de middelbaar
die last hebben van stress door spanning,
overprikkeling of faalangst.

5-8 deelnemers

 Wanneer?

Donderdag 12, 19, 26 november 2026 en 7 januari 2027
15u30-17u00

 Waar?

Op SMIK.

 Kosten?

Gratis.

Het groepstraject is een initiatief in samenwerking met
de conventie eerstelijnspsychologische zorg.

 Aanmelden

Inschrijven via Smartschool.

Meer info

Zorgleerkracht Karen Dierckx

Begeleid door

psycholoog Elien Zegers en Vicky Van Den Eynden