

GROEPSTRAINING te Leuven

‘Bouwen aan je veerkracht!’

Flexibel omgaan met de uitdagingen van jouw leven

WAT

In deze **groepstrainingen** gebruiken we de principes van **ACT** (Acceptance and Commitment Therapy). Het doel van ACT is veerkrachtiger te leren omgaan met lastige ervaringen en **je keuzes** te leren maken voor een **zin- en waardevol leven**.

WANNEER

4 dinsdagen van 19u30-21u
14, 21, 28/01 en 04/02/2025

GRATIS

Ben je **tussen 18 en 23 jaar**?
De training is volledig **gratis**.
Ouder dan 23? €2,5 per avond,
10 euro voor de **gehele training**
Eerste individuele gesprek is gratis.

VOOR WIE

Op zoek naar een duidelijke **richting** in je **leven** en je wil deze **vormgeven**? Je ontdekt krachtige tools om op je koers te blijven en **flexibel** om te gaan met het leven.

WAAR

Psychologenpraktijk
Vital Decosterstraat 74
3000 Leuven

INFO en inschrijven

hilde.deckers@hotmail.com

BEGELEIDING

Hilde Deckers:

Klinisch psycholoog

Suzy Deckers:

ACT-coach, loopbaanbegeleider



**EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG**
VLAAMS-BRABANT

