

# 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: je met **meer veerkracht** leren omgaan met moeilijke ervaringen en **je bewuste keuzes** te leren maken voor een **zin- en waardevol leven**.

#### WANNEER

**5 dinsdagen** van **19u30-21u**  
**6, 13, 20, 27 mei en 17 juni 2025**

#### GECONVENTIONEERD TARIEF!



**diletti**

#### 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](mailto:hilde.deckers@hotmail.com)

#### BEGELEIDING

**Hilde Deckers:**

Klinisch psycholoog

**Suzy Deckers:**

ACT-coach, loopbaanbegeleider



**EERSTELIJNS  
PSYCHOLOGISCHE ZORG**  
VLAAMS-BRABANT

