

5-daagse GROEPSTRAINING

'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 dagen van **10u-11u30**
27, 28, 29, 30 en 31 juli 2026

GECONVENTIONEERD TARIEF!



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 De Lotus
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

