

Data

° Individueel gesprek (1u) af te spreken

Groepssessies afwisselend op woensdag om 14u30
en zaterdag om 9u30

- ° Groepssessie 1 : 10 oktober 2026
- ° Groepssessie 2 : 21 oktober 2026
- ° Groepssessie 3 : 28 oktober 2026
- ° Groepssessie 4 : 7 november 2026
- ° Groepssessie 5 : 18 november 2026
- ° Groepssessie 6 : 28 november 2026
- ° Groepssessie 7 : 9 december 2026
- ° Groepssessie 8 : 19 december 2026

Individueel gesprek (1u) af te spreken

Materiaal wordt ter beschikking gesteld

Een Potje



speciaal voor jou!



Voor wie?

Herken je jezelf in één van deze uitspaken:

- Opladen na stress?
- Sneller gefrustreerd of emotioneel?
- Veel piekeren?
- Terugtrekking als het tegenzit?
- Uit balans als plannen wijzigen?
- Vind je geen rust meer?
-
-

We helpen je in jouw zoektocht naar **draagkracht** en **veerkracht**, zodat je met meer **energie** en **zelfvertrouwen** in het leven kan staan.

Prijzen

Door organisatie vanuit ELP is de bijdrage voor cliënten beperkt. Voor de prijzen van het geconventioneerde groepsaanbod scan QR-code



Praktisch

Aanmelden via mail:

karen@karenramaekers.be of
christina.psy@proximus.be met
vermelding “groepsaanbod
Veerkracht.

Je wordt uitgenodigd voor een
individueel gesprek voor de start van
de groep.

Wat?

We werken aan de hand van metaforen of beelden om de thema's te introduceren en maken gebruik van groepsdynamica om iedereen aan de slag te laten gaan met het thema.

Tijdens een individuele kennismaking bekijken we met welke vragen of zorgen je zit. Waar rond wil je concreet aan de slag gaan? Waar heb je nood aan? Waar loop je op vast? We stellen hierbij persoonlijke doelen op.

Daarna komen er acht groepssessies waarin de volgende thema's aan bod komen: Mentaal welzijn, veerkracht, stress, effecten van stress, emotieregulatie, coping, tegenslagen, piekeren, zelfbeeld en zelfzorg.

Tot slot is er een individuele evaluatie waarbij we terugblikken naar jouw persoonlijke ervaring in de groep, jouw eigen doelen en noden aan verdere ondersteuning.

Groepsaanbod ELP

Groepsaanbod georganiseerd vanuit Eerstelijnspsychologische zorg (ELP) met kennismakingsgesprek in de groepspraktijk In Harmonie Diest. De locatie van de groepssessies wordt medegedeeld.

De groep wordt begeleid door:

- ° Christina Clark (Psycholoog-coach-ELP)
- ° Karen Ramaekers (Stress & burn-out coach, Perfectionisme coach & Loopbaancoach)

Door organisatie vanuit ELP is de bijdrage voor cliënten beperkt. De groep kan slechts doorgaan in geval van 4 effectieve deelnemers. We werken met een vaste groep van maximum 8 deelnemers.

Contact en locatie

Kennismaking: Overstraat 2 – 3290 Diest

0476 77 27 63 (Christina Clark)

0473 43 03 75 (Karen Ramaekers)

VEERKRACHT

GROEPSAANBOD ELP

