

*De Ander*  
OMGAAN  
MET  
STRESS

---

GROEPSTRAJECT



# De Ander

## OMGAAN MET STRESS

---

Na het doorlopen van dit groepstraject zal je meer weten hoe stress best kan begrepen worden, welke vormen van stress bestaan en wat de nadelen en het nut ervan zijn. Je zal een overzicht krijgen van de klassieke stress management methodieken en andere concrete hulpmiddelen om stress in je eigen leven te herkennen en op een aangepaste manier met te belastende stressoren om te gaan.

De sessies gaan door in kleine groepjes onder begeleiding van 2 psychologen/psychotherapeuten.  
In een (individueel) kennismakingsgesprek bekijken we vooraf of dit aanbod aansluit bij je vraag of behoefte.  
Daarna volgen 5 groepssessies en naderhand een evaluatiegesprek.



### DOELGROEP

Volwassenen die hinder ondervinden van stress in het leven en/of klachten ervaren tengevolge van stress.

### DATA

Tijdens het intakegesprek bekijken we welke momenten voor jou haalbaar zijn. Vervolgens zoeken we een gemeenschappelijk moment dat voor alle deelnemers past.



### LOCATIE

Alle sessies gaan door in De Ander: Weerstandsstraat 11, 1502 Lembeek.

### KOSTPRIJS

De sessies kaderen binnen de conventie versterkte psychologische zorg: Je betaalt € 12,50 voor de 5 sessies. Het voorafgaandelijk intakegesprek is gratis; voor het individueel evaluatiegesprek na de 5 sessies betaal je € 11,00.

### INSCHRIJVEN OF MEER INFO



[info@deander.be](mailto:info@deander.be)



02/356.8138

*We zijn rechtstreeks bereikbaar tussen 12-13uur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Op alle andere momenten kan je een bericht nalaten en nemen wij met jou contact op.*

