

Infosessie Veerkracht

8 maart 19u30-21u



Op 8 maart organiseren we een inspirerende digitale infosessie VEERKRACHT, gegeven door: ERNA CLAES, van Fenrir Consult.

Waar gaat het precies over?

Vandaag de dag staan we op heel veel verschillende manieren onder druk en zijn we voortdurend onderhevig aan allerlei veranderingen, onverwachte gebeurtenissen, tegenslagen en crisissituaties. Mensen reageren enerzijds heel verschillend op moeilijke situaties. Anderzijds zijn er veel voorkomende reacties zoals stress, angst, onzekerheid, piekeren, slecht slapen, minder kunnen verdragen, ...Dit zijn veelal normale reacties op moeilijke omstandigheden die onze veerkracht op de proef stellen.

Bij veerkracht ligt de focus op sterktes en op het ontwikkelen en activeren van aanwezige mogelijkheden. Door gebruik te maken van de eigen capaciteiten en sociale netwerken kunnen mensen in staat zijn gezond en met energie te blijven functioneren in wisselende en moeilijke omstandigheden.

Tijdens deze infosessie geven we tips en handvaten om onze veerkracht op peil te houden, om gezond en efficiënt te reageren in stresssituaties, om te kunnen herstellen van een moeilijke situatie en om uitdagingen op een goede manier het hoofd te bieden, waardoor je er sterker uitkomt.

Iedereen kan deze gratis info-sessie volgen.

Interesse? Schrijf je dan snel in via [de link](#) voor 6 maart 2022.

We bezorgen je ten laatste op 7 maart 2022 de digitale link.

Vragen? Stuur een mailtje naar: nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be

