

# HERSTELACADEMIE

## West-Vlaanderen Zuid

De herstelacademies worden ondersteund door



## Kalender mei 2024

6,  
13

### Opkomen voor jezelf: hoe doe je dat?

Hoe kom je voor jezelf op zonder de ander onnodig te kwetsen? Hoe uit je je wensen en meningen zonder je schuldig te voelen? In deze cursus ontdek je hoe je opgewekt NEE kan zeggen en hoe je kan omgaan met weerstand. Aan de hand van praktijkgerichte opdrachten krijg je handvaten mee om je drempelvrees te overwinnen.

Waar? inloophuis Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem  
Wanneer? 6 en 13 mei 2024 van 9u30 tot 12u

16

### Herstelcafé 'Budget'

Het beste uit je budget halen kan een uitdaging zijn, vooral als je middelen beperkt zijn. Maar vrees niet! Dit herstelcafé is er om je te voorzien van waardevolle inzichten, tips en strategieën om meer te doen met je beschikbare budget. Het herstelcafé biedt ook een geweldige gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren.

Waar? Tracee, Meiweg 1, 8500 Kortrijk  
Wanneer? 16 mei van 14u tot 16u30

27

### Herstelwandeling "Stap in je kracht"

Soms voelen we ons vastzitten in een negatieve spiraal en vinden we het lastig om onze eigen krachten te zien. Tijdens deze wandeling gaan we op zoek naar onze krachten met behulp van eenvoudige oefeningen. In een groep zijn helpt ons elkaar te motiveren, te inspireren en te versterken.

Waar? Diefhondbos, 8930 Menen  
Wanneer? 27 mei van 10u tot 12u

29 &  
5/6

### Vrij van piekeren

Piekeren... Hoe vaak willen we niet even de knop in ons hoofd kunnen omzetten? En waarom lukt het niet altijd om die knop om te zetten? Tijdens deze sessie gaan we hier verder op in. Waarom piekeren we? Wat is piekeren? En hoe ga je hier mee om? Aan de hand van concrete tips en oefeningen gaan we hiermee aan de slag.

Waar? Tracee, Meiweg 1, 8500 Kortrijk  
Wanneer? 29 mei en 5 juni van 9u30 tot 11u30

