VEERKRACHT

SAMEN STERKER IN MOEILIJKE MOMENTEN

8 praktische sessies

we praten samen over dingen die soms moeilijk zijn.
Je krijgt tips en oefeningen die je meteen kunt gebruiken.



We ontdekken samen:

Wat heb ik nodig om mij goed te voelen?

Hoe kan ik omgaan met een tegenslag?

Hoe kan ik mezelf helpen als het moeilijk gaat?

Wanneer is het goed om hulp te vragen?

Wie kan mij helpen?

Je hoeft het niet alleen te doen.

Prijs:€2,5/sessie (€20 in totaal)
Startdatum: 3 december 2026